LA REVISTA DE CAPRABO | PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

caprabo sabor

+

CAPRABOACASA
Comoditat per fer les teves compres

BELLESA
Idees per als millors regals

Suma Estalvi també en els teus

MENÚS DE FESTA

Benvingut el Nadal

10 compromisos saludables sostenibles

0 000022 264879

Nº 369
DESEMBRE
2022 - 2€

DESCOBREIX EL *cafè en gra L'OR*

PER OBTENIR EL MILLOR ESPRESSO, L'ELECCIÓ DEL CAFÈ ÉS VITAL.
LA TEVA CAFETERA SUPERAUTOMÀTICA ES MEREIX CAFÈ EN GRA L'OR.
LA SEVA QUALITAT ÉS INCONFUSIBLE!

DESCOBREIX UNA GRAN VARIETAT D'EXPERIÈNCIES

L'OR ofereix una àmplia gamma amb diferents intensitats, que varien des de les més intenses i especiades a altres de més equilibrades i sofisticades.

- Deixa que la suavitat de **L'OR Classique** envolti tots els teus sentits.
- Experimenta la bellesa natural de **L'OR Bio Organic.**
- Viu un moment càlid i místic amb **L'OR Colòmbia.**
- Sorprèn-te amb l'aroma subtil i delicada de **L'OR Brazil.**
- Prova l'elegància i la intensitat de **L'OR Forza.**

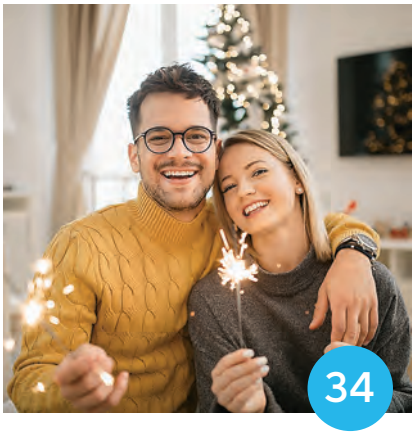
La disponibilitat dels productes pot variar d'un establiment a l'altre.
Consulta-ho a la teva botiga habitual.

caprabo

sumari

desembre'2022

www.caprabo.com



Totes les receptes de *Sabor* a

CHEFCAPRABO.COM

04 Editorial.
06 El més nou a les nostres botigues.
10 Suma estalvi, també per Nadal amb els preus del 2021.
14 Torrons, tradició dolça.
16 Així funciona el nostre servei d'encàrrecs.
20 Amb capraboacasa, fes les teves compres des d'on vulguis.
22 La millor selecció de productes de la nostra marca SELEQTIA.
30 Els minixefs, la millor ajuda per preparar les teves receptes de festa.
34 Bellesa: cinc gestos per brillar aquest Nadal i les millors idees per obsequiar els teus éssers estimats.
40 Solidaritat.
42 Coneix els avantatges d'El Meu Club CAPRABO.
44 Viatges: Egipte, destinació fascinant.
47 Cupons d'estalvi.
50 Notícies.

Edició 368
DESEMBRE 2022
Any XLV

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

REALITZACIÓ I EDICIÓ

Factoría PRISA NOTICIAS

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

DIFUSIÓ:
Controlada per OJD
Publicitat
Antonio García. Tel. +34 607 973 913
antoniogarcia@publimagazine.com

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

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

Certificado PEFC
Este producto procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas
PEFC
10-31-1247
www.pefc.org

Suma Nadal

Xavier Ramón
Director de Marketing

A CAPRABO ens agrada Nadal, com a tu. Sabem que aquests dies gaudeixes compartint amb els teus i per això hem preparat un número especialment dedicat a aquestes festes.

Volem compartir aquesta època amb tu perquè tot sigui més fàcil i puguis gaudir al màxim amb els teus. Per això, a CAPRABO parem una atenció especial a aquestes dates perquè trobis a la teva botiga tot el que necessites i al millor preu. Sumant estalvi per sumar més Nadal.

Perquè aquestes festes no falti de res a la teva taula o sota l'arbre, disposem d'alternatives per a tots els gustos i butxaques, com els productes gurmet de la nostra marca SELEQTIA i més de 700 productes "al millor preu".

A més, volem posar-t'ho fàcil per dissenyar els menús més exquisits i elaborar-los de la manera més senzilla i còmoda, amb un resultat espectacular. L'experiència i l'assessorament dels nostres professionals et seran de gran ajuda, igual que la varietat del nostre supermercat en línia capraboacasa.com i la comoditat del servei d'encàrrecs i productes a punt per endur.

Tampoc ens oblidem que Nadal és un bon moment per ajudar i compartir amb els altres i, per això, també aquest mes col·laborarem amb la campanya solidària a favor dels Bancs dels Aliments associats a Fesbal per als seus cinc bancs provincials de Catalunya i Osca, entitats com Creu Roja o Càritas Catalunya.

Amb la il·lusió de sempre i el mateix compromís que el primer dia, t'animem a inspirar-te amb aquest número de la revista i a convertir aquest Nadal en quelcom especial. Benvingut el Nadal!

caprabo CLUB

CAPRABO al teu servei
93 261 60 60

Sabor és un avantatge més del **Club CAPRABO.** Aconsegueix 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

Omple el got amb la màgia de Coca-Cola

COCA-COLA i Real Magic són marques registrades de The Coca-Cola Company.

Coca-Cola

Real Magic®

el més nou

Sorprèn per festes

Nadal és època de tradicions, però a CAPRABO cada any et volem oferir alguna cosa nova per gaudir de les celebracions d'una manera una mica diferent.

AVETS DE XOCOLATA

Les galetes més originals d'aquestes dates ja són a les nostres botigues. Dona't un capritx dolç amb els avets CAPRABO en dues varietats: de xocolata amb llet i mix de dos sabors. S'elaboren amb mantega i no contenen greix de palma.

BASTONETS DE TORRÓ

Descobreix una nova manera de menjar torró sense renunciar als sabors de sempre, però en un format més pràctic i sorprenent.

'PANETTONE'

Aquestes postres tradicionals de Nadal provenen de Milà, però a poc a poc s'han fet un lloc a les nostres taules.

Aquest Nadal trobaràs a les nostres botigues un nou *panettone* de la nostra marca SELEQTIA testat pel Basque Culinary Center (BCC). S'elabora amb cítrics, panses, vainilla i mantega i té una massa tova i delicada, que s'obté després de llevar més de dos dies de manera lenta i natural.

Grefusa

NOU

Ja pots gaudir del nostre
nou snack de creïlla,
lleuger, ric i cruixent!

Un gran gust de Snack!

POM-BEAR®

el més nou

ECO ENVASE
BANDEJA 80% RECICLADA

UN CAPRITX DOLÇ

Arriben a les nostres botigues dues noves varietats de *muffins* de vainilla i cacau amb llavors de xocolata. Ideals per a tots els que volen donar-se un capritx de tant en tant. A més, s'ofereixen en un envàs 80% reciclat.

Torrons CAPRABO

Aquest Nadal gaudeix de tres nous torrons de les nostres marques elaborats per Torrons Vicens, empresa familiar amb una llarga tradició torronera des del 1775. Situada a Agramunt (Lleida), elabora torrons artesans i altres especialitats, tot mantenint l'elaboració tradicional i artesanal, així com l'ús d'ingredients de qualitat i proximitat, marca de la casa des dels seus inicis.

● **EL TORRÓ DUR D'AMETLLA,** un clàssic i una de les especialitats de la casa. Elaborat amb productes de proximitat, ametlla i mel.

● **EL TORRÓ TOU D'AMETLLA,** un dels torrons més tradicionals i autèntics, elaborat amb ametlla com a ingredient principal.

● **EL TORRÓ DE GEMA CREMADA** és l'especialitat de Torrons Vicens. La seva suavitat i dolçor, converteixen aquestes postres en un plaer deliciós. El gust únic del nostre torró de gema cremada només s'aconsegueix amb els millors ingredients i gràcies a l'elaboració artesana.

NOVA PASTA DE BLAT INTEGRAL, ORDI PERLAT I SÈGOL

Tres dels grans de cereals ancestrals més preuats es combinen, sota la nostra marca gurmet SELEQTIA, per oferir una experiència sensorial i visual única a través dels Maccheroni 3 cereali.

Elaborada a Itàlia, seguint la tradició d'utilització de motlles de bronze i assecat a baixa temperatura, la textura d'aquesta pasta abraça les salses que actuen d'acompanyament, tot realçant el seu sabor de manera intensa i pronunciada.

El color dels diferents cereals que componen aquest mix és un dels atributs més atractius visualment, cosa que redunda en uns plats apetibles, replets de color i 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

www.facebook.com/maheso

@Maheso_news @mahesocongelados

suma estalvi

Llagostins crus

Llagostins cuits

Anyell de llet

Preus 2021

Pop cuit

Productes a preus DE L'ANY PASSAT

Raïm

SUMA ESTALVI
Suma Nadal

Si alguna cosa hem après dels últims temps, és que, tot i que el món es pari, les persones sempre hem trobat la manera de continuar sumant. Podem amb tot i no hi ha cap crisi capaç de prendre'ns les ganes de celebrar Nadal. A CAPRABO volem posar-t'ho una mica més fàcil perquè continuïs sumant.

Suma plats a la taula de Nadal. I suma temps per gaudir tots junts durant els àpats nadalencs. Suma, com sempre, els millors productes. Suma un brindis amb un bon vi. I, per descomptat, suma el torró i les postres més dolces.

Pinya del Monte

Torró de Xixona i d'Alacant

Suma Estalvi a CAPRABO amb els imprescindibles de Nadal al millor preu

Cloïsses

Bonítol
del Nord

Préssec en
almívar

A CAPRABO volem posar-t'ho més fàcil perquè segueixis sumant estalvi amb una selecció de productes especialment pensats per als teus àpats nadalencs a preus de l'any passat. Els trobaràs senyalitzats amb Preus 2021 a la teva botiga habitual.

Suma Estalvi

Sorbet de
llimona

Preus 2021
Productes a preus de l'any passat

+ El millor Preu +

2a UNITAT 70% DE DESCOMPTE
3x2
2a UNITAT 50% DE DESCOMPTE
2a UNITAT 70% DE DESCOMPTE

+ caprabo CLUB

Amb el Suma Estalvi trobaràs moltes maneres diferents d'estalviar. Estalvia cada dia, amb cada producte i durant tot l'any.

2,7€
PER RACIÓ

Receptes que mai no fallen

Pop a la graella dues salses

1 h | Dificultat: mitjana | 4 racions

- 2 potes de pop cuit
- 1 culleradeta d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- Pebre vermell

Per a la salsa romesco

- 6 tomàquets madurs
- 1 cabeça d'alls i 2 nyores
- 10 ametlles i 10 avellanes
- 50 ml de vinagre de vi
- 250 ml d'OOVE
- 1 llesca de pa torrat
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç i un polsim de picant
- Sal

Per a la maionesa de curri

- 1 ou
- 200 ml d'oli d'oliva suau
- 10 g de suc de llimona
- ½ culleradeta de comí en pols
- 3 g de sal

NUTRI-SCORE
A B C D E

ELABORACIÓ. Remullem les nyores, els traiem la carn i la reservem. Rostim els tomàquets i l'all al forn amb un rajolí d'OOVE a 200 °C, amb escalfor a dalt i a baix, durant uns 20 minuts. Quan estiguin rostits i s'hagin refredat, pelem els tomàquets i els alls.

▪ Torrem les avellanes i les ametlles en una paella i les triturem. Les reservem.

▪ Triturem els tomàquets, l'all, les nyores, el pa i la fruita seca. Hi afegim el pebre vermell dolç, el picant, la sal i el vinagre. Ho triturem fins que s'integrin. Amb la batedora en marxa, hi afegim l'oli a poc a poc en la quantitat que calgui. Segons el gust, ho rectifiquem de sal, vinagre, pebre vermell o pa torrat (per espessir).

▪ Per preparar la maionesa de curri, posem l'ou, la sal, el curri i la meitat de l'oli en el got de la batedora. Col·loquem la batedora just al fons del got i ho batem a velocitat baixa fins que comenci a emulsionar. Hi afegim la resta de l'oli en fil i aixequem la batedora fins a aconseguir la consistència desitjada. Hi incorporem el suc de llimona.

▪ En una planxa amb una culleradeta d'OOVE, marquem les potes de pop ja cuites fins que estiguin daurades.

▪ Servim les potes de pop amb les salses i empolsades amb pebre vermell per damunt.

COMENTARI DIETÈTIC

Una deliciosa recepta per gaudir com a entrant o aperitiu. La qualitat nutricional del plat depèn de l'acompanyament del pop i no d'aquest en si mateix. En aquesta proposta, s'acompanya d'una maionesa i de salsa romesco, que podem preparar amb antelació.

Propietats nutricionals. El pop és ric en proteïnes de bona qualitat, no aporta hidrats de carboni i el seu contingut calòric és baix. Aporta també ferro, fòsfor, iode, potassi, seleni, zinc, vitamina E, B3, B6 i B12.

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
355	35,11g	5,48g	1,22g	1g
18%	50%	27%	1%	17%

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

Llobarro amb salsa de cítrics

15-20' | Dificultat: baixa | 4 racions

- 2 llobarros d'uns 600 g
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- Sal i pebre acabat de moldre
- 3 taronges, 1 llimona, 3 llimes i 1 mandarina
- 1 culleradeta de mel
- Ratlladura de taronja i llima
- Un pessic de bitxo
- Coriandre o julivert picat

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
367	16,73g	3,38g	16,49g	0,42g
18%	24%	17%	18%	7%

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

NUTRI-SCORE

A B C D E

ELABORACIÓ. Netegem els llobarros i els assequem bé. Salpebrem l'interior i l'exterior, els farcim amb uns grillons de taronja i llima i els posem en una safata de forn, amb una cullerada d'OOVE i unes rodanxes de taronja i llima. Els enfornem, amb el forn preescalfat a 190 °C i escalfor a dalt i a baix, fins que estiguin fets.

- Preparem la salsa de cítrics amb el suc de dues taronges, una llimona, la mandarina i dues o tres llimes, la mel, sal i pebre, ratlladura de taronja i llima i unes fulles de bitxo molt. Ho cuinem al foc fins que la salsa espesseixi lleugerament.

- A l'hora de servir els llobarros, els presentem en una font amb la salsa, les rodanxes de cítrics enfornades i ho empolsem tot amb el coriandre o julivert picat i ratlladura de llima i taronja.

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta per a un segon plat de gust potent i fresc. Completa el menú amb una ració de verdures, cereal integral (arròs) o llegums (pèsols o quinoa).

Propietats nutricionals. El llobarro és un peix semigràs. Normalment, el seu contingut gras està entre un 3% i un 6%. Els peixos grassos (blaus) i semigrassos tenen beneficis nutricionals, ja que més enllà dels àcids omega 3 contenen també vitamines liposolubles, com la vitamina D i l'E. Els cítrics destaquen pel contingut en vitamina C, però cal tenir en compte que una part es perd en cuinar.

1,6€
PER RACIÓ

Receptes que mai no fallen

Tradicions DOLCES

Per posar la cirereta al nostre menú al millor preu, tria a CAPRABO entre una gran varietat de torrons. Des dels clàssics de Xixona i Alacant, elaborats amb les millors matèries primeres i seguint la recepta tradicional, fins a altres propostes més innovadores. Seran el complement perfecte per gaudir en família del dolç més tradicional de Nadal. Bon profit!

JUVÉ&CAMPS parla per a CAPRABO

EL PRESTIGI DEL SABER FER

A Juvé & Camps són conscients que l'equilibri és essencial: a la vinya, a l'entorn, al paisatge... I als vins.

Juvé&Camps celebra 100 anys amb la satisfacció de saber que estimen allò que fan i que els seus escumosos són fruit del mestratge adquirit durant aquests anys, però també de la innovació, l'atreviment, el fet de tenir cura de la terra i la recerca continuada de l'excel·lència.

"Apostem per la naturalització de les vinyes, treballant una viticultura 100% ecològica, sensata i respectuosa. A més, som pioners en la implantació de tècniques de viticultura que, un cop més, permetran que les més de 270 hectàrees de vinyes de què disposem ens ofereixin l'excel·lència que busquem dia a dia i que volem que es reflecteixi a cada ampolla", afirma Meritxell Juvé.

Essential és la porta d'entrada a l'univers Juvé & Camps, un escumós amb criança de 24 mesos, alegre, viu i fresc, perfecte per a qualsevol moment del dia.

Reserva de la Família representa el tribut a Joan Juvé, tercera generació familiar, un home visionari que es va atrevir a trencar tòpics, actuant com a pioner en l'elaboració de grans reserves. Amb més de 36 mesos de criança, és un cava gran reserva icònic, que ha format i continua formant part de les vides de moltes persones a tot el món.

Avui, la seva filla Meritxell, cellerera i quarta generació, segueix el llegat familiar tot apostant per la qualitat, la sostenibilitat i la singularitat, preservant sempre el valor de l'origen.

AMB EL NOSTRE SERVEI D'ENCÀRRECS

Una taula ben assortida per NADAL

No perdis el temps fent cues innecessàries i avança les teves compres per preparar els deliciosos plats que serviràs a les persones que més t'estimes. Perquè tot surti a la perfecció, confia en el servei d'encàrrecs de CAPRABO: els nostres especialistes de carnisseria, peixateria i xarcuteria et garanteixen l'èxit gràcies a productes de la màxima qualitat.

PEIX I MARISC

A la nostra peixateria, gaudeix d'una gran selecció de mariscos ja cuits o preparats per cuinar-los a la planxa. Els nostres peixaters especialistes t'assessoraran sobre la gran varietat de peixos a punt per enfornar: llobarro, besuc, lluç, rèmol... Emporta-te'ls sencers, o ja nets i preparats, i assegura't de tenir el producte que vols per a les teves celebracions.

Aquest Nadal, t'ajudem amb els preparatius perquè tu t'ocupis del que és important: estar amb els teus.

ENCARREGA I GUANYA

A la teva botiga pots encarregar les peces que vulguis, amb la grandària desitjada, i fixar el dia i l'hora per recollir-les. A més, si fas el teu encàrrec del 16 de desembre al 6 de gener a les seccions de peixateria, carnisseria, xarcuteria, fruita i verdura, fleca o plats preparats, participes en el sorteig de 50 compres de 100 euros, que es realitzarà el 17 de gener de 2023.

caprabo CLUB

XARCUTERIA SELECTA

Deixa't seduir per la nostra deliciosa varietat de formatges, pernils, espatlles, embotits i patés. Un aperitiu de luxe que podràs acompanyar amb melmelades, codony, pans, fruita seca, etc. Consulta el nostre catàleg i demana'ns el que desitgis.

UN ENCERT GARANTIT

Si tens dubtes sobre les quantitats que necessites per comensal o vols provar de fer una nova recepta, els nostres professionals t'assessoraran perquè encertis amb la compra i la forma d'elaboració.

També podràs sorprendre els teus convidats amb productes especials llestos per enfornar, com ara aus, tall rodó farcit, magret i fetge d'ànec, o amb els sabors més tradicionals del xai, el rellom o l'entrecot.

PROMOCIÓ EXCLUSIVA AMB TARGETA CLIENT
Consulta les bases a www.caprabo.com/promocions

ANETO
— NATURAL —

CALDO de NAVIDAD ANETO 100% NATURAL EDICIÓN LIMITADA

SOPA de GALETS

Ingredients: 1,5L de Caldo de Nadal Aneto, 500g de galets sense gluten, 500g de carn picada mixta, 2 grans d'all, 1 trufa petita, julivert fresc, sal i pebre.

1. Mentre anem escalfant el caldo, elaborarem els nostres galets. Per a farcir-los prepararem la carn. Primer passarem per la trituradora l'all trossejat, la trufa i el julivert fresc. Quan estigui prou picat, afegirem la carn picada i barrejarem la mescla fins que tot quedi ben integrat i sembli una pasta. Salpebrem.

2. Amb l'ajuda d'una mànega de pastisseria anirem farcint poc a poc els galets, al màxim possible ja que, al cuinar-se, la pasta aumenta el seu tamany i la carn podria sortir-se. Afegir el caldo bullint i coure la pasta segons la informació del fabricant. Servir el caldo de Nadal Aneto juntament amb els galets. Bon profit!

1,28€
PER RACIÓ

NUTRI-SCORE
A B C D E

Receptes que mai no fallen

Pinya farcida amb llagostins agredolços

20' | Dificultat: molt fàcil | 4 racions

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
191	4,80g	0,71g	13,73g	1,31g
10%	7%	4%	15%	22%

de la Ingesta de Referència (IR) pera un adult

- Mitja pinya (es buida i, per a la recepta, s'empra una tassa de la polpa: 230 g)

Per al saltat

- 350 g de llagostins nets (600 g amb cap i pell)
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 2 grans d'all picats fins
- La tija d'una ceba tendra picada a rodanxes fines
- Sal i pebre acabat de moldre
- Sèsam negre i sèsam torrat
- Coriandre fresc

Per a la salsa agredolça

- 125 ml d'aigua
- 60 ml de vinagre d'arròs o sidra
- 15 g de Maizena
- 45 g de quètxup
- 15 g de 'sriracha'
- 30 g de concentrat de tomàquet
- 15 g de mel

ELABORACIÓ. Buidem la pinya, piquem la polpa en trossos petits i la reservem.

▪ Escalfem al foc un cassó amb l'aigua, el vinagre i la Maizena dissolta. Hi afegim el quètxup, la sriracha, el concentrat de tomàquet, la mel i una tassa de la polpa de pinya picada. Ho cuinem uns 10 minuts a foc mitjà. Ho reservem.

▪ Posem l'OOVE en una paella i hi saltem els grans d'all. Hi afegim la ceba tendra, la saltem un parell de minuts més i hi incorporem els llagostins. Ho salpebrem.

▪ Hi incorporem el sèsam i el cuinem durant uns tres minuts.

▪ Hi afegim la salsa agredolça i ho deixem coure tot entre dos i tres minuts.

▪ Empolsem el coriandre per damunt i servim els llagostins, utilitzant la pinya com a recipient.

COMENTARI DIETÈTICO

Una recepta fresca, lleugera, gustosa i molt original, ja que emprem la pinya com a recipient. Es pot servir com a entrant o com a segon plat.

Propietats nutricionals. Els dos ingredients principals són la pinya i els llagostins, que aporten vitamina C i proteïnes, vitamina E, B3, B12, calci, ferro, magnesi, fòsfor, iode i seleni.

Sabies que? Les llavors petites, com el sèsam o la xia, quan es consumeixen senceres i crues exerceixen l'efecte de la fibra. Si ens volem beneficiar dels seus nutrients, les hem de consumir moltes, ja que així també s'alliberen els nutrients de la pellofa.

CÍTRICS PREMIUM

EXPERTS EN SABOR

DISPONIBLE AQUÍ

EROSKI amb tu

capraboacasa

Les teves compres nadalenques, SENSE COMPLICACIONS

Capraboacasa és la millor alternativa per fer les compres nadalenques còmodament des de casa.

Amb més de 12.000 articles i un ampli assortiment de productes de Nadal, en el nostre supermercat en línia capraboacasa.com pots trobar tot el que necessites per elaborar els teus àpats nadalencs. Tens a la teva disposició les nostres seccions de frescos al tall amb aliments preparats al moment, a més de productes de fleca acabats de fer.

A través de la web i/o de l'*app* capraboacasa, podràs fer la teva comanda quan tu decideixis, de manera fàcil i còmoda, i te la lliurarem en franges d'una hora*, de dilluns a dissabte. I, si la teva compra és superior a 100 euros, no hauràs de pagar despeses d'enviament.

Capraboacasa és un supermercat en línia fàcil i intuïtiu, on trobaràs diferents alternatives per al lliurament de la teva compra i que t'ofereix els mateixos avantatges del Club CAPRABO: cupons, ofertes exclusives, promocions, descomptes per a famílies nombroses, etc.

DESPESES D'ENVIAMENT GRATIS en comandes superiors a 100€

FÀCIL I CÒMODE

1

Entra a la web **capraboacasa.com** des de qualsevol dispositiu

2

Tria entre més de 12.000 productes

3

Rep la teva compra a casa.

Veuràs que és molt fàcil Prova-ho!

* Consulta disponibilitat a la teva zona

1,2€
PER RACIÓ

Mousse de mores

30' + repòs | Dificultat: fàcil | 4 racions

Per a la massa
- 100 g de galetes Maria fibra
- 40 g de mantega

Per a la mousse
- 200 g de mores (reservem algunes per decorar)
- 300 g de formatge fresc batut
- 1 sobre de quallada
- 5 g d'estèvia en pols

NUTRI-SCORE
A B C D E

ELABORACIÓ. Esmicolem les galetes, les posem en un bol i les barregem amb la mantega desfeta. Introduïm la barreja a la base dels gots i la deixem reposar.

■ Rentem les mores, les triturem i les passem per un colador.

■ Escalfem la meitat del formatge, juntament amb el sobre de quallada. Ho remenem bé i, quan arrenqui el bull, ho retirem. Hi incorporem la resta del formatge, l'estèvia i el suc de les mores. Ho remenem fins que quedi una textura uniforme.

■ Repartim la mousse als gots i la deixem reposar unes hores a la nevera.

■ Al moment de servir-la, la decorem amb la resta de mores.

Receptes que mai no fallen

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
243	10,63g	5,41g	12,30g	0,86g
12%	15%	27%	14%	14%

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

El toc perfecte PER NADAL

En aquestes dates, hi ha moltes ocasions especials per reunir-se. Amb la nostra marca SELEQTIA aconseguiràs que els àpats i sopars nadalencs es converteixin en moments inoblidables on les receptes gurmet es fusionen amb els millors records.

La nostra marca SELEQTIA t'ofereix una gran varietat de productes i receptes gurmet per celebrar Nadal amb el bo i millor. Aperitius, plats principals o postres amb una acurada selecció d'ingredients i pensats per dur el millor de la gastronomia a la teva taula.

Amb la nostra marca SELEQTIA les reunions familiars seran extraordinàries. La qualitat dels seus ingredients et permetrà millorar les elaboracions i aconseguir un toc gurmet en totes les teves receptes. Els teus convidats gaudiran d'un menú a l'altura dels millors restaurants.

Inspira't amb aquests productes per elaborar el següent menú

Tàrtar de salmó fumat i préssec de Calanda amb crema d'espàrrecs

45' | Dificultat: mitjana | 4 racions

Per al tàrtar
- 50 g de llom de salmó fumat
- ½ préssec (en conserva) de Calanda
- El suc d'una llima
- 10 g de salsa perrins
- 10 g de mostassa en pasta
- Sal i oli

Per a la crema de puntes d'espàrrecs
- 150 g de puntes d'espàrrecs
- 10 ml de vi blanc
- 60 ml de nata
- Sal, pebre negre, nou moscada i oli

Per a la maionesa de pebrots
- 40 g de pebrots del piquillo cristall
- 1 ou
- 120 ml d'oli de gira-sol
- Sal

Acabat i presentació
- Brots

ELABORACIÓ. Trossegem els lloms de salmó en quadrats d'1 x 1 cm. Tallem el préssec de Calanda en quadrats de ½ x ½ cm.

■ En un bol, barregem el suc de llima, la salsa perrins, la mostassa i l'oli. Hi afegim el salmó i el préssec. Ho rectifiquem de sal i d'oli.

■ En una cassola, escalfem oli i marquem les puntes d'espàrrec, ben escorregudes. Hi incorporem el vi blanc i deixem que s'evapori. Ho cuinem cinc minuts. Hi afegim la nata i ratllem nou moscada al gust. Ho cuinem 10 minuts a foc mitjà. Ho triturem tot fins que quedi una crema molt fina i l'emulsionem amb una petita quantitat d'oli.

■ En el got de la batedora, triturem l'ou amb la sal i els pebrots del piquillo cristall. Hi incorporem l'oli de gira-sol en un fil prim fins que la maionesa quedi ben emulsionada.

■ Ho rectifiquem de sal i ho reservem.

■ En el centre del plat, posem un cèrcol metàl·lic gran i, a dins, un altre més petit. Emplenem l'espai entre tots dos cèrcols amb una fina capa de tàrtar de salmó. Retirem els cèrcols i disposem els brots amanits. Aboquem la crema d'espàrrec al centre, envoltada pel salmó.

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta molt fresca i variada, que pot servir d'entrant o plat principal.

Propietats nutricionals. Malgrat la seva valoració NutriScore, posseeix bones propietats, com les del salmó (peix blau) o els espàrrecs. El que empitjora la seva qualitat nutricional és el greix saturat i, sobretot, la sal que conté el salmó fumat.

Truc. Podem triar salmó fumat reduït o baix en sal i, per a la crema d'espàrrecs, podem substituir la nata per llet evaporada.

2,78€
PER RACIÓ

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
473	36,18g	12,37g	2,34g	2,89g
24%	52%	62%	3%	48%

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

NUTRI-SCORE A B C D E

Rodó de vedella farcit amb olives d'Aragó, formatge de cabra i nous amb emulsió de 'foie'

4 h | Dificultat: alta | 4 racions

Per al rodó de vedella
- 400 g de carn picada de vedella
- 2 ous
- 60 g d'olives d'Aragó
- 60 g de formatge de cabra semicurat
- 60 g de nous
- Sal, pebre i 5 g de comí
- 5 g de farigola seca i 5 g de romaní sec

Per a l'emulsió de foie
- 40 g de foie
- 75 g de nata per muntar
- Sal i pebre

Per a la salsa de gallina
- 250 g de gallina amb os
- ½ ceba, ½ pastanaga i ¼ de porro
- 15 g de mantega

Per a la presentació
- Brots

ELABORACIÓ. Barregem la carn amb l'ou, les espècies, la sal i el pebre. Trossegem el formatge en quadrats de mig centímetre, piquem les nous i tallem les olives en rodanxes.

■ Disposem la carn entre dos papers vegetals i l'estirem en forma de rectangle fins que tingui un centímetre de gruix. Distribuïm el formatge, les nous i les olives sobre la carn i l'enrotllem formant un cilindre. Retirem el paper vegetal i l'enfornem 20 minuts, a 180 °C.

■ En un got de batedora, triturem el foie amb la nata, tot incorporant-hi aire. Si es vol mantenir la bombolla durant l'emplatat, cal fer l'emulsió just abans d'emplatar.

■ En una cassola, marquem la gallina fins que la pell quedi ben daurada. La reservem. Afegim a aquesta cassola la ceba, la pastanaga i el porro tallats en bresa (trossos de 2 cm irregulars). Ofeguem les verdures i hi incorporem la gallina. Ho cobrim amb aigua i ho deixem coure tres hores amb l'olla destapada. Colem el brou i el reduïm fins que estigui espès. Lliguem el brou afegint-hi dauets freds de mantega.

■ Servim un o dos medallons del rodó amb l'emulsió de foie al voltant i una cullerada generosa de la salsa de gallina per sobre de la carn. Ho decorem amb uns brots amanits.

COMENTARI DIETÈTIC

Un plat ideal per a un àpat ocasional. Tot i que l'elaboració és laboriosa, es pot preparar la salsa de gallina amb algun dia d'antelació. A més, podem fer nostra la recepta farcint el rodó de vedella amb altres formatges, fruita seca o olives.

Propietats nutricionals. Resulta una preparació una mica energètica. Més de la meitat dels greixos provenen d'aliments amb greixos saludables com l'ou, les olives, el formatge o les nous.

Sabies que? L'oliva d'Aragó és majoritàriament de la varietat Empeltre. Es conrea a la vall de l'Ebre i madura entre novembre i desembre, fins a aconseguir el seu color negre-porpra.

‘Semifreddo’ de mandarina amb base de galeta bretona, gelat de iogurt de cabra i escuma de rom

1 h + congelat | Dificultat: mitjana | 4 racions

0,60€ PER RACIÓ

Per al *semifreddo* de mandarina
- 50 g de melmelada de mandarina i cardamom de la nostra marca SELEQTIA
- 15 g de sucre
- 2 ous
- 50 g de nata per muntar
- 15 g de galetes bretones
- 10 g de mantega

Per al gelat de iogurt de cabra
- 125 g de iogurt de llet de cabra
- 150 g de nata per muntar
- 45 g de sucre

Per a l’escuma de rom
- 25 g de rom
- 100 g de nata per muntar
- 10 g de sucre
- 3 grans de cafè

ELABORACIÓ. Triturem les galetes fins a obtenir una mena de pols. Desfem la mantega i la barregem amb les galetes.

■ Estenem la massa a la base d’un motlle greixat. Podem emprar un motlle gran o diferents individuals. Ho reservem a la nevera.

■ Separem els rovells de les clares. Batem els rovells amb el sucre fins que dupliquin el volum. Incorporem la melmelada de mandarina amb moviments envolupants.

■ Muntem la nata i les clares per separat. Integrem la nata en la crema de rovells i mandarina amb moviments envolupants. Repetim l’operació anterior amb les clares. Disposem la massa sobre la base de galeta i la congelem.

■ Muntem la nata a punt de neu. Barregem el iogurt amb el sucre. Incorporem la nata al iogurt amb moviments envolupants.

■ Ho introduïm al congelador i ho remenem cada 30 minuts perquè no es cristal·litzi el gelat.

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
431	30,85g	18,84g	29,03g	0,20g
22%	44%	94%	32%	3%

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

NUTRI-SCORE A B C D E

■ Torrem els grans de cafè i hi afegim la nata. Ho portem a ebullició, hi incorporem el sucre i ho retirem del foc. Ho deixem infusionar mitja hora. Hi afegim el rom. Colem la mescla i la introduïm en un sifó. Carreguem el sifó amb dues càrregues de nitrogen i el reservem a la nevera fins al moment de servir.

■ Disposem una porció del *semifreddo* en un plat pla. Col·loquem al costat una cullerada de galeta bretona i, per sobre, hi afegim el gelat. Dosifiquem una mica d’escuma de rom al costat del *semifreddo*.

COMENTARI DIETÈTIC

Una preparació plena de contrastos de sabor i textura, que ens permetrà experimentar diferents tècniques culinàries. És una recepta de consum ocasional, ja que és elevada en sucres, greixos, àcids grassos saturats i, per tant, també en energia.

Apta per a: dietes ovolactovegetarianes. Encara que no sigui molta quantitat, conté alcohol, així que no serà apta per a nens ni dones embarassades o en període de lactància.

club culinary club — basque culinary center

Samosses vegetals amb hummus de llenties

1 h | Dificultat: mitjana | 4 racions

Per a la farsa vegetal
- 100 g de ceba
- 60 g de pastanaga
- 40 g d'espàrrecs de marge
- 5 g de garam massala
- 5 g de curri molt
- 5 g de comí molt
- 5 g de gingebre molt
- 200 ml de brou de verdures
- Sal
- Oli d'oliva verge extra (OOVE)

Per a la pasta fil·lo
- 5 fulles de pasta fil·lo
- OOVE

Per a l'hummus
- 200 g de llentia pardina en conserva de la nostra marca SELEQTIA
- Mig all
- 20 g de llavors de sèsam
- 25 g de suc de llimona
- 3 g de comí molt
- 30 g d'OOVE
- 10 g d'aigua
- Coriandre fresc i sal

ELABORACIÓ. Netegem i tallem totes les verdures finament. Mentrestant, escalfem una mica d'oli en un cassó. Afegim al cassó les verdures seguint aquest ordre: pastanaga, ceba i espàrrecs. Hi posem les espècies i les sofregim juntament amb les verdures. Passats uns 10 minuts, hi incorporem el brou i ho deixem reduir. Ho reservem.

■ Estenem la massa fil·lo en una superfície plana. Tallem la massa en quatre tires i l'emplenem amb la farsa, de manera que quedi tancada amb forma triangular. Fem servir una mica d'oli per acabar de segellar les vores. Ho reservem.

■ Rentem les llenties cuites i les reservem. Torrem lleugerament les llavors de sèsam sense que arribin a cremar-se. Introduïm tots els ingredients en el got de la batedora i els triturem fins que quedi una pasta homogènia i amb una textura que ens permeti untar-la.

■ Disposem les samosses en safates de forn i les cuinem a 200 °C fins que estiguin daurades.

■ Presentem l'hummus en un bol amb una mica d'OOVE, llavors de sèsam i coriandre.

COMENTARI DIETÈTIC

Aquesta preparació s'utilitza habitualment com a aperitiu o per picar, per exemple en un sopar en què servim diferents platets. Admet nombroses variants, tant pel que fa al farciment com per a l'acompanyament.

Propietats nutricionals. En aquest cas, el farciment de verdures i l'acompanyament d'hummus de llenties donen com a resultat una recepta amb bona qualitat nutricional i molt completa, que s'arrodoneix amb el cuinat al forn en comptes de fregit. Aporta proteïnes, greixos cardiosaludables, hidrats de carboni i fibra. També inclou calci i ferro, encara que no contingui ni lactis ni carn.

Sabies que? Les samosses són una espècie de crestes triangulars, tot i que la forma pot variar en funció del país on es preparin. Se solen acompanyar d'alguna mena d'untable.
Apta per a: dietes veganes.

NUTRI-SCORE
A B C D E

0,48€
PER RACIÓ

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
347	18,18g	2,56g	4,53g	1,47g
17%	26%	13%	5%	25%

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

Nyoquis de patata amb salsa de tomàquet i alfàbrega amb 'carpaccio' de bolets

30' | Dificultat: fàcil | 4 racions

- 500 g de nyoquis vegans
- 200 g de tomàquet natural en conserva
- 30 g d'alfàbrega fresca
- 2 grans d'all
- Sal i oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 200 g de bolets de temporada

ELABORACIÓ. Bullim els nyoquis amb abundant aigua i sal durant el temps indicat en l'envàs. Els escorrem i els reservem.

■ Cuinem el tomàquet en un cassó a foc lent amb una mica d'oli i l'all. Quan estigui fet, hi afegim l'alfàbrega en trossos irregulars. Ho assaonem al gust. Amb un paper humit, retirem les restes de terra dels bolets. Els laminem finament amb un ganivet o una mandolina. Els reservem.

■ Barregem els nyoquis de patata amb la salsa i els emplatem en un plat fons. Col·loquem el carpaccio cobrint l'elaboració i ho rematem amb una mica de sal i oli d'oliva.

COMENTARI DIETÈTIC

Un primer plat amb un bon perfil nutricional i una manera original d'incloure patates i bolets.

Propietats nutricionals. La patata, encara que s'inclou amb els cereals a l'hora d'establir recomanacions, conté més quantitat d'aigua i, per tant, una menor concentració de nutrients. Tanmateix, els nutrients que aporta sí que són semblants als dels cereals, encara que en menor quantitat: hidrats de carboni i una mica de proteïna i fibra.
Truc. Podem enriquir el plat fent una bolonyesa vegana o afegint-hi tomàquet sec.
Apta per a: dietes veganes.

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
250	4,92g	0,69g	3,42g	0,70g
12%	7%	3%	4%	12%

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

NUTRI-SCORE A B C D E

0,93€ PER RACIÓ

club culinary club basque culinary center

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
229	6,34g	3,04g	20,19g	0,14g
11%	9%	15%	22%	2%

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

0,21€
PER RACIÓ

Arròs amb llet i 'crumble veggie'

90' | Dificultat: fàcil | 4 racions

NUTRI-SCORE A B C D E

Per a l'arròs amb llet
- 500 ml de beguda d'arròs
- 50 g d'arròs bomba
- 30 g de sucre
- Ratlladura de llimona i de taronja
- Anís estrellat
- Canyella

Per al cruixent
- 25 g de farina
- 25 g de margarina vegana
- 25 g de sucre morè

ELABORACIÓ. Posem en una cassola la beguda d'arròs, l'arròs, el sucre i els aromàtics al gust. Ho cuinem a foc suau uns 45 minuts, aproximadament, fins que l'arròs estigui fet, però no passat. Retirem els aromàtics i ho reservem.

■ En un bol, barregem els ingredients per al cruixent fins a aconseguir una massa homogènia. En una safata de forn folrada amb paper de forn, estirem la massa en un gruix de mig centímetre. L'enfornem a 180 °C fins que es torri i adquireixi un color daurat caramel.

■ Disposem l'arròs en un bol i el decorem amb una mica de cruixent.

COMENTARI DIETÈTIC

Es tracta d'una versió vegana del clàssic arròs amb llet. En aquest cas, unes postres per gaudir de manera ocasional.

Propietats nutricionals. Aportarà especialment hidrats de carboni i sucres, les mateixes propietats que l'arròs, més el sucre que s'hi afegeix. Els greixos provenen gairebé íntegrament de la margarina vegana, que conté una alta proporció d'oli de coco.

Truc. Si es prescindeix del cruixent i s'acompanya de fruita vermella o nabius, la qualitat nutricional millora substancialment.

Club Gimnàstic FEDAC Lleida

Celia Giraldo

Benvingut el Nadal

Club Gimnàstic FEDAC Lleida i Celia Giraldo

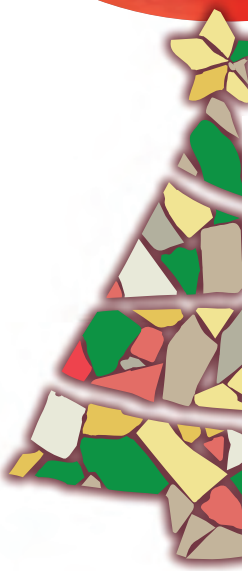
A l'esport, com a la vida, l'equip que t'envolta és essencial. És important tenir al costat persones en les quals puguis confiar. Persones que sempre estiguin disposades a dir-te "Pots fer-ho" quan més ho necessitis.

A Caprabo creiem en el treball en equip, per això enguany, per a la campanya de Nadal, hem sumat el talent de la guardonada **cineasta catalana Celia Giraldo** i l'esperit d'esforç i superació de les nenes de l'equip del **Club Gimnàstic FEDAC de Lleida**.

A Caprabo estem al teu costat des de sempre, mirant de superar-nos cada any per poder-te oferir els millors productes, als millors preus, perquè passis un Nadal inoblidable.

Benvinguda la vida. **Benvinguts a** caprabo

Pots veure la campanya a YouTube.com/CapraboSupermercados



L'hora dels MINIXEFS

Per als més petits, cuinar és una manera de jugar i d'aprendre. Les festes de Nadal són el moment perfecte perquè els nostres minixefs participin en l'elaboració de receptes senzilles i descobreixin com es poden alimentar de manera saludable.

Les vacances de Nadal són l'època ideal per deixar que els nens comencin a descobrir la cuina. El fet de proposar-los que ajudin a preparar els menús nadalencs es pot convertir en un pla divertit per ocupar el temps lliure i, a més, els permetrà tastar ingredients i sabors nous.

Cuinar és una activitat senzilla que, si es fa en família, resulta molt enriquidora per a petits i grans. Per aquest motiu, es recomana implicar els nens en tot allò que té a veure amb l'elaboració dels menús: compra, preparació de les receptes, decoració de la taula, etc. Un cop a la cuina, convé que els encomanem tasques senzilles i que anem augmentant la dificultat a mesura que vagin adquirint destresa.

Implicar els petits a la cuina els permet obrir el seu món a més sabors i representa un aprenentatge per a tota la vida. Poden conèixer la composició de cada recepta, els ingredients en el seu estat primari i els canvis que experimenten els aliments quan s'apliquen les diferents tècniques culinàries.

En cuinar amb nens, cal que triem bé les receptes, no només tenint en compte que siguin fàcils de fer, sinó també que presentin un equilibri. Els petits aprenen per imitació i els adults hem de fomentar hàbits d'alimentació saludable des de la infància. Manipular els aliments amb cura, mantenir les mans i la zona de treball netes i actuar amb prudència per evitar accidents són aspectes clau quan els nens comencen a practicar amb els fogons.

Què cuinem?

El més important és la tria d'ingredients. Sempre han de ser saludables i de temporada. Ara podem optar per cítrics, raïm, bròquil, albergínies, espinacs, llombarda, card o coliflor. Aquests aliments milloraran, sens dubte, la qualitat nutricional de les nostres receptes durant les festes.

Després de triar el menú, hem de tenir en compte les tècniques d'elaboració, imprescindibles per millorar nutricionalment els nostres plats. Cuinar al forn evita l'excés de calories que aporten els fregits. Una tècnica recomanable per fer carns i peixos és la papillota, que permet cuinar l'aliment al forn i conservar-ne els sucs.

Si prefereixes la paella, pots emprar un wok per als ofegats o saltats, ja que permet afegir-hi molt poc oli.

I per postres?

Les postres converteixen Nadal en l'època més dolça de l'any. Quan les elaborem amb nens, podem acostumar-los a utilitzar substituts del sucre, com ara fruites deshidratades (dàtils, panses, prunes seques...), fruites dolces (plàtan, caqui, pomes, figues...) i espècies (canyella, aroma de vainilla...). Aquesta és, a més, una forma de sumar al plat les propietats beneficioses de la fruita, com ara la fibra, els minerals o les vitamines.

IDEES PER A UN MENÚ FESTIU

ENTRANTS

- Canapès de verdures i fruites
- Pastís de verdures
- Xips de verdures al forn
- Salpicó de marisc

PRIMERS

- Verdures a la planxa
- Sopes o cremes de verdures

SEGONS

- Peixos al forn
- Pebrots farcits de peix o marisc
- Ous farcits

POSTRES

- Fruites al forn
- Iogurt o compota amb espècies i fruita seca
- Gelats, batuts casolans, etc.

AQUESTS DIES TAMBÉ FEM ESPORT

Per tenir una vida saludable no n'hi ha prou amb una bona alimentació. També és important practicar alguna activitat esportiva. Per exemple, podem fer un bon passeig en família després de dinar o passar la tarda a la pista de patinatge.

'pancakes' salats de coliflor amb formatge

8 RACIONS / DIFICULTAT 1 / 1 HORA

PER ALS 'PANCAKES'

- 1 gra d'all i ½ ceba tendra
- 200 g de coliflor
- 100 g de formatge crema
- 150 ml de llet
- 1 ou
- 150 g de farina integral
- 6 g de llevat
- 15 ml d'oli d'oliva

PER A LA CREMA DE FORMATGE

- 20 g de formatge a triar, 20 g de formatge feta i 20 g de formatge de cabra
- 50 ml de llet

PER DECORAR

- Pèsols, olives i pastanagues

PAS 1

Piquem l'all, la ceba tendra i la coliflor. Ho reservem. Batem el formatge crema, la llet, l'ou, la farina i el llevat amb la batedora, fins a aconseguir una massa llisa i homogènia. Ho barregem amb les verdures picades, utilitzant una llengua per repartir-les bé per tota la massa.

PAS 2

Posem una mica d'oli en una paella, l'escampem amb un pinzell i l'escalfem a foc mitjà. Hi aboquem massa per obtenir dues grandàries de *pancakes:* un serà el cos del ninot i l'altre, el cap.

PAS 3

Els cuinem fins que surtin bombolles, els girem i deixem que es facin per l'altre costat. Repetim el procés fins a acabar la massa.

PAS 4

Preparem la crema batent els tres formatges amb la llet fins a aconseguir una barreja homogènia. La reservem.

PAS 5

Fem la forma del ninot de neu amb els *pancakes.* Hi posem la crema de formatge per sobre. Hi afegim tres pèsols perquè facin de botons, olives per als ulls i la boca, i un trosset de pastanaga per al nas.

COMENTARI DIETÈTIC

Aquests *pancakes* fets amb verdura són una bona opció perquè els nens participin a la cuina. De segur que, gràcies a la seva imaginació, se'ls acudiran possibles variants. Els ingredients amb què es preparen fan que la seva qualitat nutricional sigui bona. El greix saturat prové dels formatges i no té els efectes perjudicials d'altres àcids grassos saturats.

NUTRI-SCORE

A **B** C D E

UNA RACIÓ CONTE:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
355	17,22g	7,73g	6,92g	1,69g
18%	25%	39%	8%	28%

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

5 GESTOS PER brillar aquest Nadal

Compte enrere per Nadal: la teva pell està preparada per gaudir i enlluernar en aquestes festes?

Els dies previs a les celebracions solen estar carregats de compromisos: sopars, retrobaments amb familiars i amics, compres, etc. Si a tot això hi afegim que la majoria continuem treballant al ritme habitual, ens trobem que no sempre és fàcil arribar a tot.

La nostra pell ho nota i es ressent: té un aspecte més apagat, sense lluentor i està més seca. A més, en aquestes dates dormim menys i ens permetem més excessos, hàbits que poden tenir conseqüències negatives per a la pell.

Per això, és important que no abandonem la nostra rutina de bellesa i cura i és imprescindible un pla de xoc que minimitzi els efectes de l'estrès i que ajudi la pell a recuperar-se.

Et proposem cinc gestos de bellesa senzills per encarar aquestes dates lluint una pell resplendent sense invertir molt de temps ni diners.

Ens acompanyes?

1 Neteja en profunditat

És el primer pas per aconseguir una pell bonica, lluminosa i saludable i per afavorir l'acció dels cosmètics que aplicarem després.

MASCARETA ARGILA I TE VERD
Combina l'acció d'ingredients d'origen natural (argila caolí, te verd i carbó actiu), per aconseguir un rostre net, radiant, d'aspecte llis i lliure d'impureses.

EXFOLIANT FACIAL DE NOU I CEDRE JAPONÈS
Purifica els porus i restaura la textura de la pell. Permet lluir un cutis renovat, més homogeni i lluminós.

belle

Nova gamma facial ecodissenyada, més respectuosa amb el medi ambient: tubs fabricats amb plàstic 50% reciclat i estoigs amb cartó 100% procedent de fonts responsables, amb certificació FSC

Tractament intensiu

Per contrarestar els efectes dels excessos nadalencs en el rostre, no hi ha res millor que emprar productes concentrats en actius d'acció reparadora.

2

AMPOLLES FACIALS PRO CELLULAR

Fórmula concentrada apta per a tot tipus de pell, que treballa per rejovenir-la i reparar-la. Es pot utilitzar cada dia com a alternativa al sèrum o com a tractament de xoc intensiu.

3

Tingues cura de la teva mirada

El contorn dels ulls és la zona més delicada del rostre i la seva pell fina requereix productes específics.

CONTORN D'ULLS PROFIRM

De textura sedosa i absorció ultraràpida, aporta tres beneficis: revitalitza, hidrata i repara en profunditat, tot combatent les bosses, ulleres i arrugues. Ajuda a aconseguir una mirada rejovenida i descansada. Testat oftalmològicament.

4

Hidratar i il·luminar

Complementar la rutina diària amb mascaretes és un remei ràpid i eficaç quan la pell es mostra seca, tirant i apagada. Són ideals per contrarestar els signes del cansament.

Productes testats dermatològicament per garantir la bona compatibilitat cutània

MASCARETA NIACINAMIDA I LAVANDA

Combina les propietats de la niacinamida, l'àcid hialurònic i l'extracte de lavanda per aconseguir un rostre hidratat, lluminós, suau i ferm. Pots deixar-la actuar 15 minuts i retirar l'excés amb aigua tèbia o mantenir-la durant tota la nit.

5

No oblidis el teu cos

Generalment oblidat durant l'hivern, per mantenir la pell amb un aspecte saludable i bonic és imprescindible ser constant i no oblidar la hidratació diària.

OLI REPARADOR

Combina sis olis preciosos amb extracte de centella asiàtica. Presenta una textura ultralleugera, no grassa. Hidrata, nodreix, il·lumina, regenera, suavitza i combat estries i cicatrius. Apte per a cara i cos.

Aquest Nadal
REGALA IL·LUSIÓ I SOMRIURES

Si busques una cosa diferent i original per regalar aquest Nadal, no dubtis a preguntar en la nostra secció de perfumeria, on t'ajudarem a trobar colònies, packs, maquillatges, etc. Encertaràs, segur!

FRAGÀNCIES

Perfums per regalar i regalar-te. Des de les fragàncies més fresques i cítriques fins a les dolces i afustades. A la nostra secció de perfumeria, trobaràs les últimes novetats de totes les marques.

THE MOST SEXY PARTY
PACHÁ IBIZA
Una fragància seductora, sense límits, amb una aroma floral fresca i afruitada. L'estoig conté *eau de toilette* en esprai i loció corporal.

AIGÜES Núm. 3
VICTORIO & LUCCHINO
Aguas de Victorio & Lucchino és una col·lecció autèntica que tria l'aigua com a element essencial, juntament amb aromes de qualitat. El resultat és una explosió de vida molt especial.

TITANIO HOMME
ÁLVAREZ GÓMEZ
Fragància per a home amb notes marines i cítriques que proporcionen un perfum sensual i distingit.

COLÒNIA
DON ALGODÓN
Una colònia amb aroma juvenil i desenfadada. Perfecta per a després del bany.

COLÒNIA VIRALBLUE
NIKE
Una fragància amb força i personalitat. L'estoig conté colònia, gel de bany i *aftershave*.

MAQUILLATGE

Tenim una àmplia gamma de maquillatges per a aquests dies especials. A la nostra perfumeria trobaràs una selecció de tons que segueixen les tendències de la temporada.

MALETA PIN UP
MAGIC STUDIO
Un maletí que conté tot el que necessites: ombres, labials, esmalts, colorets, brotxes, etc. Perquè el portis sempre que el necessitis.

‘PACKS’

Els teus productes preferits en els *packs* que mai fallen! Tria la teva marca i, juntament amb una selecció d’articles de bellesa i higiene, tindràs un necesser de regal per dur-los sempre amb tu.

NECESSER BRILLANTOR
DOVE
Comença el dia amb una pell més saludable, protegida i revitalitzada amb aquests productes pensats especialment per a la seva cura. Inclou dos gels de dutxa, dos desodorants, loció corporal i pastilla de sabó.

NECESSER RUTINA ANTIEDAT
GARNIER BIO
Conté una crema de dia refermant amb oli de lavanda ecològic i àcid hialurònic, i un oli refermant per al rostre.

NECESSER CURA COMPLETA
NIVEA
Necesser de cura completa per a una pell hidratada i suau. Inclou loció corporal, crema de mans, desodorant, bàlsam labial i crema hidratant Nivea Soft. Te’l perdràs? Cuida la teva pell amb Nivea!

NECESSER MEN GYM
NIVEA MEN
Necesser masculí perfecte per al gimnàs. Inclou gel de dutxa, xampú, desodorant i crema hidratant Nivea Men Creme. L’energia que necessites!

NECESSER DARK TEMPTATION
AXE
En aquest set de bany trobaràs les millors fragàncies perquè sempre estiguis a punt per a l’acció, sense importar quina sigui l’ocasió. Inclou: *bodyspray,* gel de dutxa i *aftershave*.

CARTERA PETITA SAFARI
MAGIC STUDIO
Conté 21 ombres d’ulls en tons neutres i colorits, amb acabat lluent i mat, cinc pólvores compactes i tres labials.

SET DE MAQUILLATGE COLORFUL METAL
MAGIC STUDIO
Un set de maquillatge pràctic, que conté 16 ombres, una barra de llavis i un esmalt d’ungles en tonalitats vermelles.

SET DE MAQUILLATGE ROSE GOLD
MAGIC STUDIO
Inclou una màscara de pestanyes, *eyeliner,* brillant de llavis i esmalt d’ungles en tons rosacis.

BELLESA PER REGALAR

Descobreix tota una experiència sensorial en cadascun d'aquests *packs* i cistelles: cremes de mans, productes de cura corporal, gels de bany, etc.

GÀBIA SCENTED GOLD
IDC INSTITUTE
Set de bany amb aroma de mandarina i aranja. Inclou els productes essencials per gaudir d'un dia de *spa* a casa: gel de bany, crema corporal, exfoliant corporal, escuma de bany i esponja.

BEAUTY GARDEN
IDC INSTITUTE
Emporta't aquest bonic necesser floral sempre que vagis de viatge. Conté un gel

CISTELL PURE VEGAN
IDC INSTITUTE
Caixa de vímet reutilitzable de la línia Pure Vegan. Inclou un gel de bany, una loció corporal, un sabó sòlid confeti, dues bombes de bany i una tovallola.

BANYERA SCENTED BRONZE
IDC INSTITUTE
Conté un gel de bany, una loció corporal, una crema de mans i una bomba de bany amb aroma

SET DE BANY ÀLOE VERA
IDC INSTITUTE
Caixa de fusta amb cinc productes corporals amb aroma d'àloe vera: gel de bany, loció corporal, esprai hidratant, sabó de mans i esponja.

SET DE BANY GOURMANDS
IDC INSTITUTE
Ideal per als amants dels dolços. Conté un gel de bany amb aroma de galeta, una loció corporal amb aroma de pastís de formatge, un exfoliant corporal amb aroma de *macaron* i escuma de bany amb aroma de pastís.

Pavlova Pink Lady® unes postres amb nom i cognoms

ESCANEJA AQUEST QR I A GAUDIR!

Aquest Nadal, porta les teves postres a un altre nivell amb les pomes Pink Lady®.

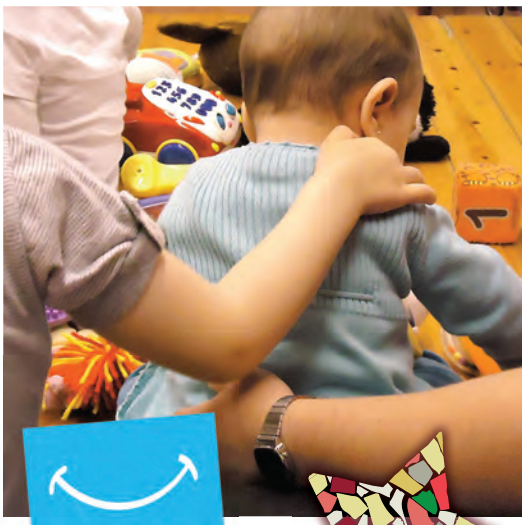
Aprèn aquesta senzilla recepta de pomes Pink Lady® caramel·litzades i fes que el teu menú nadalenc brilli.

Copyright © 2022 Comunitat Pink Lady®. Tots els drets reservats.

Pink Lady® molt més que una poma.

Després de tant de temps esperant per celebrar i compartir taula i menjar amb amics i familiars, aquest Nadal serà més especial que mai. Amb la teva ajuda, volem aconseguir que les persones vulnerables puguin gaudir també d'aquests moments sense que els falti res.

UN PETIT GEST
que val un somriure



A Catalunya, gairebé dos milions de persones es troben en risc de pobresa i exclusió social. Segons l'informe de l'Observatori de Creu Roja *Impacte de la Covid-19 en l'alimentació de la llar (octubre 2021),* el 66% 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. Entre tots podem ajudar aquestes famílies a cobrir les seves necessitats bàsiques d'alimentació i higiene.

L'ajuda es canalitzarà a través d'associacions com Creu Roja, Càritas Catalunya i la Federació Espanyola de Bancs dels Aliments (FESBAL) per als seus cinc bancs provincials de Catalunya i Osca.

Per Cap d'Any sempre cau a casa

Per bitllet de 10 €

200.000 €

Destinem tots els beneficis a programes socials

31 DE DESEMBRE

+18 anys

Compra el teu bitllet de La Grossa als nostres establiments Caprabo

Loteries de Catalunya
És la nostra

Avantatges caprabo CLUB

Soc del Club. Jo estalvio.

Milers de

El Nadal sempre ar
amb molts més re

Quan passis per caixa de l'01/12/22 al 31/12/22, et pot tocar un cupó amb un dels milers de regals*.

Mil euros per a les teves compres

Si la suma de les teves compres de l'1 al 31 de desembre és superior a 50€ **entres en el sorteig de 1.000€**.**

NOMÉS PER SER DEL CLUB CAPRABO MILERS DE REGALS

*Et lliurarem un cupó amb el regal que t'ha tocat, que podràs bescanviar en passar per caixa juntament amb la targeta Club Caprabo fins al 8/01/2023.
**Els 1.000 € s'acumularan a la targeta Club Caprabo del guanyador.
Els dos sortejos es faran el dia 10/01/2023, consulta la resta de condicions i les bases dels sortejos a www.caprabo.com/promocions

regals per Nadal

rriba amb regals i **si ets del Club Caprabo,**
gals encara.

3 fregidores sense oli

Activa qualsevol cupó al web o a l'App entre l'1 i el 31 de desembre i **entraràs en el sorteig de 3 Fregidores sense oli d'aire calent CECOTEC Cecofry Advance Precision.**

Descarrega't l'App de Caprabo i participa en el sorteig .

Si encara no t'hi has registrat, **baixa't l'App o registra't** al web de Caprabo i activa qualsevol dels cupons descompte disponibles.

Si no vols esperar al sorteig troba la fregidora amb un 10% d'estalvi a **caprabo.com/mes-promocions**

EGIPTE

Descobreix una destinació fascinant

I acumula diners a la teva targeta Club CAPRABO!

Egipte, el destí somiat per qualsevol viatger inquiet. Un lloc ple d'enigmes, història i llegendes. Prepara't per a un viatge en el temps, que es convertirà en molt més que unes vacances si reserves amb Viatges CAPRABO i aprofites els avantatges que t'oferim.

LUXOR

És la ciutat a la qual es concentra el nombre més gran de monuments d'Egipte. Entre els més destacats es troben el Temple de Luxor, el Temple de Karnak, la Vall dels Reis i de Les Reines i els Colossos de Memnón.

EL CAIRE

La capital i la ciutat més important del país és el punt de partida d'un viatge per la història. El temps necessari per conèixer el Caire són tres dies, en els quals podràs visitar llocs imprescindibles com les piràmides de Gizeh, els seus museus, la Ciutadella o el Barri Copte.

Trucs per a viatgers

- No s'ha de beure aigua que no sigui embotellada i convé portar una petita farmaciola.
- Regateja el que puguis i deixa el tracte clar abans de fer una compra o d'utilitzar qualsevol servei (un trajecte en taxi o calessa, per exemple).
- A Egipte és costum demanar propines, per la qual cosa, si no vols donar-ne, no acceptis cap detall o gest.
- No cal cap vacuna per entrar al país.
- No necessitaràs cap adaptador per als endolls. I ens podràs enviar sense problema les teves fotos per a la nostra comunitat viatgera.

ASSUAN

És coneguda tant per la seva presa com per ser el lloc de partida per visitar el Temple d'Abu Simbel.

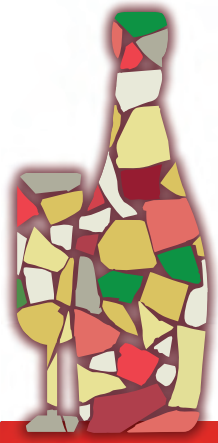
CREUER PEL NIL

Un viatge a Egipte no estarà complet si no fas un creuer pel Nil, una experiència que mai s'oblida. Les motonaus, com es coneixen aquests vaixells, naveguen des de Luxor fins a Assuan. Fan parades a la vora del Nil i permeten visitar els temples més importants del país. Es tracta de creuers fluvials, de mides i equipaments molt diferents comparats amb els grans vaixells dels creuers marítims. Una experiència única i imprescindible en qualsevol viatge a Egipte.

MAR ROIG

Situat a l'oceà Índic, entre Àfrica i Àsia, el mar Roig és un autèntic regal de la naturalesa, un paradís d'aigües clares i càlides banyades pel sol. Cada any nombrosos turistes el trien per convertir-lo en la seva destinació de vacances.

A causa de l'escassa variació tèrmica de les seves aigües al llarg de l'any, i pel fet de ser el mar més càlid del món, acull nombroses espècies animals i vegetals que no es poden trobar en cap altre lloc. Per aquest motiu, és una destinació top per a la pràctica del busseig.



Reemborsament
5%
a la teva targeta Club CAPRABO (1)
caprabo CLUB
Fes la teva reserva de manera segura i flexible
(1) Reserves realitzades fins al 31 de desembre de 2022 i viatges fins al 31 de març de 2023. L'Agència de Viatges CAPRABO està situada a Travessera de Gràcia, 72-78, a Barcelona

TURIA

TORRADA

Turia recomana el consum responsable, 5,4 °

Cervesa torrada

__ amb reflexos vermellosos

En boca destaquen els records a pa torrat, els cítrics i una amargor delicada. Fresca i ideal per acompanyar la nostra gastronomia.

caprabo

caprabo CLUB

15%

Formatge d'ovella
EROSKI, 250 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo

caprabo CLUB

15%

Nyoquis de patata
EROSKI, 500 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo

caprabo CLUB

15%

Pans de motlle
de Cereals i Llavors
EROSKI, 675 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

caprabo

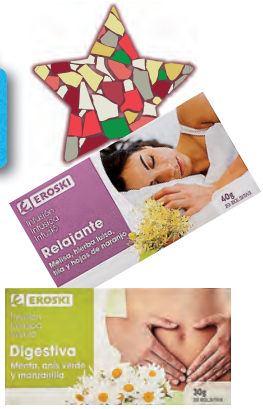
caprabo CLUB

15%

Infusions
Relaxant i Digestiva
EROSKI, 20 unitats

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo

caprabo CLUB

15%

Coco ratllat i
ametlla molta
EROSKI, 100 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo

caprabo CLUB

15%

Recanvi
d'ambientador elèctric
EROSKI, 1 unitat

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo

caprabo CLUB

15%

Ampolles facials pro cellular
belle, 7 unitats

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo

caprabo CLUB

15%

Mascareta facial
hidrata i il·lumina
belle, 100 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo

caprabo CLUB

2 040139 900152

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 gener del 2023

caprabo

caprabo CLUB

2 040139 700158

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 gener del 2023

caprabo

caprabo CLUB

2 040140 100152

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 gener del 2023

caprabo

caprabo CLUB

2 040140 000155

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 gener del 2023

caprabo

caprabo CLUB

2 040140 400153

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 gener del 2023

caprabo

caprabo CLUB

2 040140 200159

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 gener del 2023

caprabo

caprabo CLUB

2 040140 600157

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 gener del 2023

caprabo

caprabo CLUB

2 040140 500150

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 gener del 2023

DANONE

Danet

SENZILLAMENT BONÍSSIMES

nosaltres

RECONEIXEMENT A CAPRABO

Millor servei d'atenció al client de la distribució

Capraboacasa i el Club CAPRABO reben els guardons de la XII edició del Certamen dels Líders en Servei, celebrat a Madrid.

Julio López i Anna Bolet van recollir els premis atorgats als equips d'atenció al client de CAPRABO.

La nostra qualitat d'atenció al client ha estat la guanyadora en la XII edició del Certamen dels Líders en Servei, que organitza la consultora Sotto Tempo Advertising. En concret, han reconegut a Capraboacasa com a millor supermercat en línia i el Club CAPRABO com a millor programa de fidelització. És el primer any que el certamen inclou la categoria de millor supermercat en línia entre els guardons.

Els Premis dels Líders en Servei tenen lloc cada any i combinen, de manera rigorosa, la tècnica de *mystery shopper,* en un període d'entre sis i vuit setmanes, i l'enquesta de satisfacció a més de dues mil persones representatives de la població espanyola.

CAPRABO atén anualment més de 200.000 consultes a través del telèfon, el correu electrònic, la pàgina web i les xarxes socials, amb un índex de resolució pròxim al 100%, un 95% en el primer contacte. Els premis van ser recollits per Anna Bolet, responsable de Client i Club CAPRABO, i Julio López, responsable del Servei d'Atenció al Client de CAPRABO, en una trobada celebrada a Madrid que va servir per reconèixer i agrair la tasca que realitzen els equips d'atenció al client de les principals empreses espanyoles.

Celebrem les Fires de Proximitat a Sitges i El Masnou

A l'octubre, vam celebrar a Sitges la Fira CAPRABO de Productes de Proximitat de les comarques del Garraf, Alt i Baix Penedès; i, al Masnou, la de Productes del Maresme. Durant la jornada de Sitges, 13 petits productors i cooperatives agroalimentàries de Catalunya van donar a conèixer els seus productes al carrer Ramón Dalmases, 50 de La Plana, amb l'assistència de les autoritats locals. Així mateix, a la Fira del Masnou, també acompanyats de les autoritats, van assistir 19 productors de proximitat del Maresme. Aquesta fira és l'onzena i última d'aquest 2022, l'any en què s'han celebrat més fires des de la posada en marxa de la iniciativa, el 2014.

Iniciatives per al benestar de les persones grans

A l'octubre, vam col·laborar amb FiraGran 2022, el Saló de la Gent Gran de Catalunya celebrat a La Farga de l'Hospitalet de Llobregat. És un punt de trobada per a entitats, empreses i institucions que treballen per a aquest col·lectiu amb l'objectiu de promoure l'envelliment actiu i els hàbits saludables de les persones grans. Entre les més de 300 activitats proposades, va destacar una gran caminada per a majors de 60 anys, que va comptar amb l'aportació de productes saludables de CAPRABO per als participants.

I aquest Nadal tornarem a aliar-nos amb la Fundació Amics de la Gent Gran, en la seva campanya d'acompanyament a les persones grans que viuen en solitud no desitjada, amb un petit detall nadalenc en el qual CAPRABO ha contribuït per retornar la il·lusió d'unes festes especials.

Garden Gourmet®

100% VEGETAL

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

Bueno para ti
BUENO PARA EL PLANETA

Sigui 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.

JOHNNIE WALKER

EL REGALO PERFECTO PARA CUALQUIER OCASIÓN

WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM | 40º Sólo para mayores de 18 años.