

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo



sabor

PASCUA

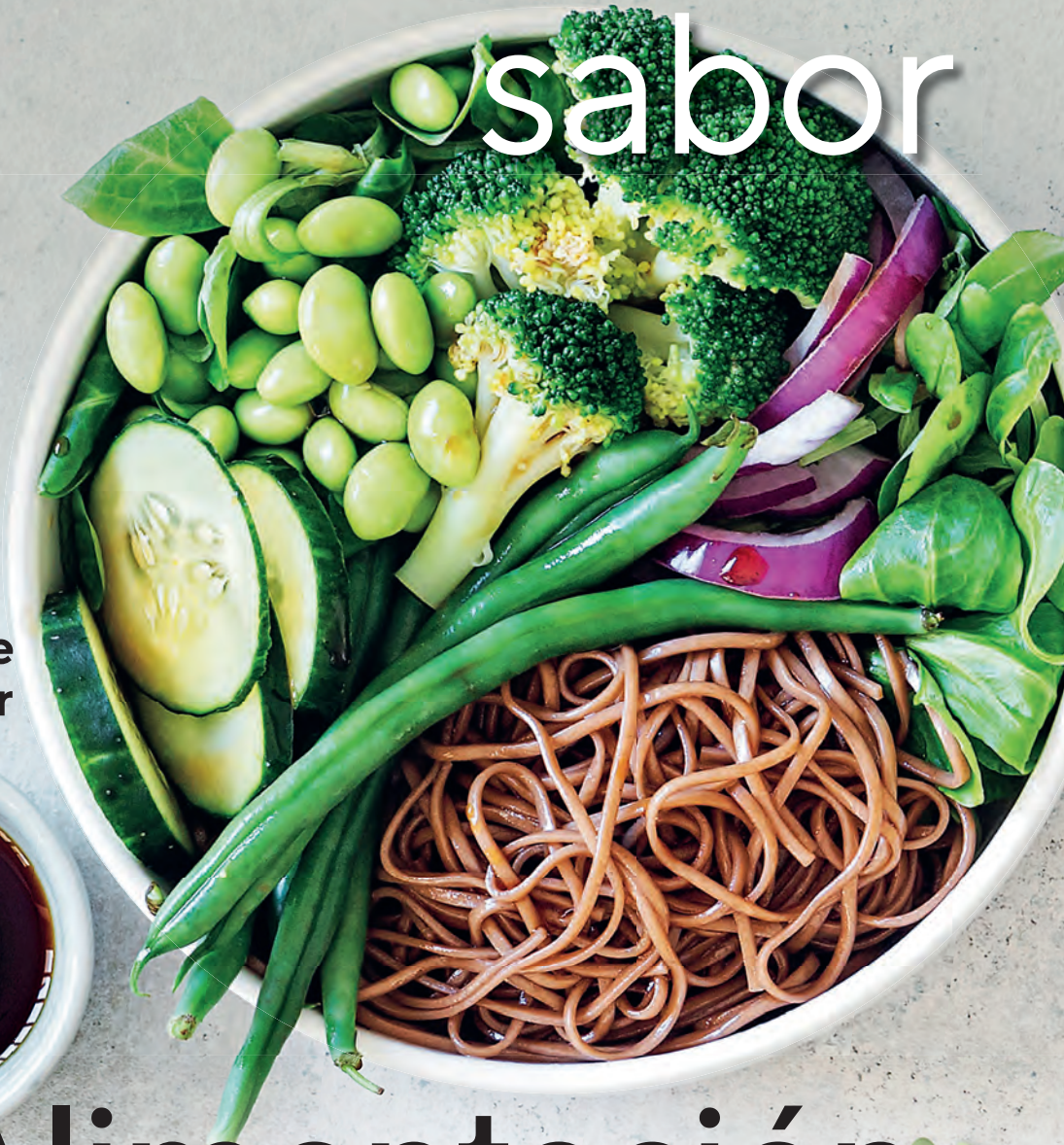
El regalo más dulce para tu ahijado

LA CESTA QUE ENAMORA

Productos a los que no te podrás resistir

Más **1.000** productos

TOP
del mercado



Alimentación ecológica

Natural, sostenible y asequible



0 000022 804952

Nº 370
MARZO-ABRIL
2023 - 2€

10 com promi sos
saludables sostenibles

CÍTRICOS PREMIUM

EXPERTOS EN SABOR



LIMONES CON
GRAN CANTIDAD DE
ZUMO Y DE ACIDEZ
EQUILIBRADA



NARANJAS DE UNA CALIDAD
EXCEPCIONAL



MANDARINAS
DE UN SABOR
INCOMPARABLE

DESCUBRE MÁS



DISPONIBLE EN



contigo

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



caprabo ●●●

sumario

marzo-abril 2023

www.caprabo.com



Todas las recetas
de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 10 Las propuestas más dulces de nuestra tierra para esta Pascua.
- 12 Es tiempo de coles.
- 16 Natural, sostenible y asequible. Así es nuestra familia de productos BIO.
- 26 Te presentamos nuestro surtido de productos veganos para toda la familia.

- 34 Belleza: las mejores ideas para regalar a papá.
- 36 Solidaridad: este es nuestro plan 2023 de causas solidarias.
- 40 Conoce todas las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 44 Viajes: República Dominicana, el país que lo tiene todo.
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



Edición 370
MARZO-ABRIL 2023
Año XLVI

EDITOR

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

REALIZACIÓN Y EDICIÓN



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

DIFUSIÓN:

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

IMPRESIÓN:

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

DEPÓSITO LEGAL:

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



Ser sostenible al mejor precio

Xavier Ramón
Director de Marketing

En CAPRABO estamos comprometidos con un consumo más responsable y respetuoso con el medio ambiente, al mejor precio. Nuestra apuesta por reducir el uso de plásticos es una realidad, como lo es nuestra apuesta por consumir productos de nuestra tierra, y aquellos que son obtenidos por métodos tradicionales que respetan el medio ambiente como son los productos ECO y BIO.

Queremos seguir creciendo para lograr que tu alimentación y tu forma de vida sea cada vez más natural, asequible y sostenible. Y si lo tuyo es lo *veggie*, trabajamos para que cada día tengas más productos en nuestras tiendas.

También tenderemos una mano a las mujeres supervivientes de violencia de género y sus hijos, las víctimas olvidadas

de esta lacra que el pasado año acabó con siete vidas en Cataluña. A ellas irá destinado el 'Céntimo Solidario' de marzo que abre el calendario de nuestras doce causas. Les brindamos nuestro apoyo. ¿Te animas a colaborar?

Por último, no podíamos dejar escapar este mes sin hablar de una de nuestras tradiciones más entrañables. Porque marzo ya rezuma a Pascua, que este año celebraremos en familia a primeros de abril. La Pascua y el dulce vínculo que establecen nuestras monas, reflejan la importancia que para nosotros tiene la familia y nuestro entorno más cercano. Por ello, te invitamos a que mantengas viva esa tradición regalando a tu ahijado una mona y una figura de chocolate o poniéndote el delantal y haciéndolo tu mismo sin que te falte ningún detalle.



Caprabo a tu servicio
93 261 60 60

Sabor es una ventaja más del **Club CAPRABO**. Consigue la revista con tu **Tarjeta Club CAPRABO** y podrás disfrutar de recetas sabrosas, fáciles y económicas. Además, con *Sabor* también podrás informarte de todas las novedades que encontrarás en tu supermercado CAPRABO.

Encontrarás todas las ventajas del Club CAPRABO en:

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de *Sabor* en:

www.chefcaprabo.com

Desde el principio, en CAPRABO creemos que la tienda es el lugar donde podemos impulsar una buena alimentación y un consumo más responsable.

Hoy, esa convicción se recoge en **10 compromisos por la salud y la sostenibilidad** que nos marcan el camino a seguir. Desde siempre y para siempre, avanzamos en lo que de verdad te importa.

1 Implicarnos con la seguridad alimentaria

2 Promover una alimentación equilibrada

3 Prevenir la obesidad infantil

4 Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes

5 Favorecer el consumo responsable

6 Ofrecer más productos locales

7 Facilitar comer bien a un buen precio

8 Actuar con claridad y transparencia

9 Cuidarnos como trabajadores

10 Impulsar un estilo de vida más saludable

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

Lo último



'WRAPS'

Enróllate con las nuevas tortitas

Wrap significa envolver, rodear, abrigar. Y eso es precisamente lo que te proponemos: que te enrolles con las tortitas de trigo de nuestra marca para preparar un bocado de lo más apetecible.

Originarias de México, estas tortitas admiten todo tipo de rellenos. Las puedes combinar con vegetales, carnes o salsas y rellenar de lechuga, espinacas, setas laminadas, cebolla, puré de legumbres, guacamole, tomate, huevo duro, queso, pollo, ternera, atún y hasta de crema de cacao. ¡O de lo que la imaginación y el paladar te sugiera!



En nuestra web te proponemos ideas prácticas para preparar enrollados fáciles, sanos y muy sabrosos como los *Wraps* de salmón ahumado y queso.



YOGUR GRIEGO CON TODA LA CREMOSIDAD, Y AHORA CON PIÑA

La familia de yogures griegos de nuestra marca crece con una nueva variedad de piña, que se suma a los ya tradicionales: natural, natural azucarado, fresa, *stracciatella*, limón, nueces, vainilla o café. Este último fue reconocido el año pasado con el premio *Salute to Excellence* de la

PLMA por la innovación y calidad del producto.

Además de aportar calcio y ser una opción perfecta para un tentempié o postre saludable, este yogur es un alimento saciante por su alto contenido en proteínas. Con suaves trocitos de piña y toda la cremosidad. ¡Te encantará!

NUEVO

finish

#1

NUUESTRA
MÁXIMA LIMPIEZA
LIBERADA EN EL
MOMENTO EXACTO



**PRIMERA CÁPSULA CON
LIBERACIÓN SECUENCIAL
DE INGREDIENTES**

000
lo último



habla Bifrutas para CAPRABO

BIFRUTAS 100% NATURAL

¡Prueba la receta mejorada!

Elaborado a base de leche desnatada y zumo de frutas, con ingredientes de origen 100% natural y vitamina C.

¿Por qué es 100% natural? Porque lo hacemos con métodos que conoces, como cortar, exprimir o concentrar. **SIN** añadir azúcares, **SIN** edulcorantes y **SIN** aditivos.

Además, lo presentamos en un cómodo envase de 240 ml para que lo lleves siempre contigo.



Galletas para toda la familia

Los amantes de las galletas están de enhorabuena. Con el nuevo año llegan a CAPRABO novedades para toda la familia. Estrenamos unas *minicookies* con pepitas de chocolate y dos nuevas variedades

de barquillo sin azúcar: 0% azúcares añadidos y barquillo de avellana y cacao, con 11% de avellanas. Y para disfrutar las galletas a cucharadas en el desayuno, nada mejor que las nuevas variedades mini con cacao y multicereales.



DANONE

LA CALIDAD DE SIEMPRE

BAJAMOS PRECIOS

Yogur Griego Danone, Mucha más
cremosidad y menos grasa.



000
de nuestra tierra

Abuelos y padrinos tienen en CAPRABO la mejor y más deliciosa selección de monas y figuras de chocolate para celebrar con los más pequeños el fin de la Semana Santa y la llegada de la primavera. ¡Un delicioso regalo para tu ahijado!

MONAS DE PASCUA

Dulce tradición



En CAPRABO queremos hacer de la Pascua un tiempo sabroso. Por eso, te ofrecemos la más amplia variedad de monas, dulces, vinos y cavas de nuestra tierra para celebrar esta fiesta tan entrañable.

Monas

Roscas, buñuelos del Empordà, pestiños de miel y azúcar, flores y delfines, así como

huevos y figuras de chocolate en forma de perritos, unicornios, balones de fútbol, motos, palas de pádel o mandos de Play Station. Todos ellos, elaborados con el mimo de la tradición de nuestra tierra que cada Pascua ofrecen Simón Coll y Musfi's.

Vinos y cavas


GESSAMÍ. Un gran vino blanco ecológico de uvas seleccionadas de Moscatel,

Sauvignon Blanc i Gewürztraminer. Joven, fresco y afrutado, un vino lleno de recuerdos y alegrías.

CAVA PARXET CUVÉE 21. Su burbuja es muy fina y persistente y su aroma, amplio, afrutado e intenso. En boca explota un equilibrio aromático y gustativo, característico de las variedades Xarel·lo, Macabeo y Parellada con las que se elabora.

¿LO HACEMOS EN CASA?

Si en lugar de comprar una mona ya preparada prefieres montar la tu mismo, en CAPRABO puedes encontrar todos los ingredientes que vas a necesitar: bases de bizcocho redondo, huevos y figuritas de chocolate y los adornos de pluma y figuritas con forma de pollitos y conejitos, elaborados por marcas de aquí como son Simón Coll, Musfi's y Rubies. ¡Manos a la obra!



MIMAT (GIRO RIBOT). Del mimo de las mejores viñas de las variedades autóctonas Xarel.lo, Macabeo y Parellada, nace el cava más mimado, cava MIMAT.

GRAMONA. El arte del *coupage* y de la larga crianza. Una selección de viñedos trabajados en agricultura biodinámica, para elaborar un espumoso único, criado en nuestras cavas con más de 50 meses en botella.

OOO
nuestra huerta

Calendari
de producció

El nostre tradicional de conèixer i hominizar la terra
establiment, per això caldrà una gran feina de
conèixer el terreny i fer el que més gustem i amb el
punt perfecte de maduració.



Un estilo de vida saludable incluye el consumo de al menos cinco piezas de frutas y verduras diarias. En CAPRABO queremos facilitarte una alimentación saludable para ti y tu familia.

COLES SIN EXCUSAS

En nuestras tiendas encontrarás un amplio mosaico de verduras de temporada, recogidas en su punto óptimo de maduración, cultivadas en

el entorno más cercano y al mejor precio. ¿Te animas con las crucíferas? Es tiempo de brócoli, lombarda, col... Por su alto contenido en fibra, vitaminas y

minerales son las reinas de la salud. ¡Y están en su mejor momento! Además, cuidarán de tu economía, porque los productos de temporada suelen tener un precio menor.

LO MEJOR DE LA HUERTA

En CAPRABO tienes donde elegir. Te acercamos las mejores verduras y hortalizas de temporada, recogidas en su punto óptimo y al mejor precio. Si lo tuyo es lo BIO o los orígenes más selectos, también tienes tu propio espacio en nuestras tiendas.

Col rizada

Brócoli



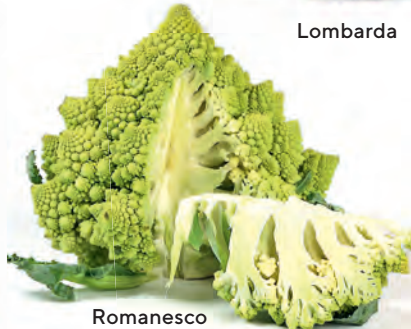
Coliflor



Lombarda



Col rizada Conca de la Tordera



Romanesco



UN PLATO SALUDABLE

entre 0,22€ y 0,62€ la ración

Comer sano y a buen precio es posible. En nuestras tiendas tienes a tu disposición una amplia gama de productos con los que incorporar a tu dieta las tan necesarias verduras. Por apenas 0,22€ podrás contar en tu plato con un ración de repollo rizado local. Si prefieres la lombarda, con 0,32€ podrás disfrutar de tu plato preferido. Y si te animas con el romanesco o el brócoli, la ración te saldrá por unos 0,58€. ¡No hay excusas para comer sano!

7

Facilitar comer bien a buen precio



A LOS PEQUEÑOS LES ENCANTARÁN

Sabemos lo que cuesta animar a los más pequeños de la casa a consumir verduras. La divertida forma de las crucíferas, su colorido, su esponjosa textura y su aporte de vitaminas y minerales las convierten en una interesante elección para el menú infantil.

Por cierto, ¿sabías que, en la antigüedad, estas hortalizas se utilizaban como plantas medicinales? Son ricas en vitamina C, folatos y vitamina B6. También contienen otras vitaminas del grupo B, potasio, fósforo, calcio, hierro y magnesio. ¡Y además son bajas en calorías!

Para ahorrar tiempo y dinero

Si quieres seguir consumiendo crucíferas en cualquier época del año, en CAPRABO te lo ponemos fácil. Disponemos de una amplia gama de verduras congeladas, salteadas o en conserva, prácticamente listas para consumir, que se convertirán en tu mejor opción si no dispones de mucho tiempo para cocinar. Estas hortalizas se recogen en su mejor momento y cuentan con todo su valor nutritivo.



Sopa de brócoli con arroz integral

- 70 ml de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas
- 700 g de brócoli
- 1 l de caldo de pollo
- 75 g de nata líquida
- 120 g de arroz integral
- Sal
- Perejil

ELABORACIÓN. Comenzar cocinando el arroz. Para ello, poner en una olla abundante agua y sal, añadir el arroz y dejarlo cocinar según las instrucciones del paquete. Transcurrido el tiempo, escurrir el arroz y reservar.

■ Cortar las cebollas en dados. Separar en ramilletes el brócoli y reservar.

■ Calentar el aceite en una cazuela y rehogar las cebollas hasta que empiecen a coger un ligero color dorado.

■ Agregar el brócoli y el caldo de pollo y sazonar. Llevar a ebullición y dejar cocer a fuego medio durante unos 35 minutos aproximadamente o hasta que el brócoli esté tierno.

■ Triturar hasta conseguir una crema de textura lisa y sedosa. Añadir la nata líquida y remover hasta incorporarla. Rectificar de sal si es necesario y dejar cocinar durante unos cinco minutos más a fuego lento.

■ A la hora de servir, distribuir la crema en los platos, añadir una cucharadita de nata líquida y otra de aceite de oliva. Acompañar con el arroz integral y espolvorear un poco de perejil.

COMENTARIO DIETÉTICO

Añadiendo una ración de proteína a esta sopa tendremos un plato completo.

Propiedades nutricionales. Muchas veces se habla del brócoli como un superalimento, pero hay que tener en cuenta que estos no existen. El brócoli es rico en fibra, vitamina C, vitamina A, y potasio.

Truco. La cantidad de sal se puede reducir fácilmente optando por caldo reducido o bajo en sal o por una mezcla que incluya mitad agua y mitad caldo.

0,89€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



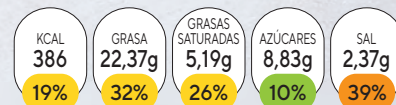
Elaboración

🕒 1h 15'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que
nunca fallan

'Frittata' de invierno

- 8 huevos de tamaño L
- 125 ml de leche semidesnatada
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 cebolleta grande
- 400 g de coliflor
- 300 g de espinacas
- Sal y pimienta recién molida
- 75 g de queso feta
- Una pizca de perejil para espolvorear

ELABORACIÓN. Precalentar el horno a 180 °C, calor arriba y abajo.

■ Picar la cebolleta en *brunoise*. Añadir media cucharada de AOVE, pochar la cebolleta y salpimentar.

■ Triturar las flores de coliflor en un procesador de alimentos y reservar.

■ Batir los huevos junto con la leche, añadir la coliflor triturada, las espinacas bien picadas y salpimentar. Poner una sartén al fuego con la otra media cucharada de AOVE y, cuando esté caliente, añadir la mezcla de huevos, leche y verduras.

■ Incorporar el queso feta desmigado.

■ Picar el perejil y reservar. Cuando esté a medio hacer, llevar al horno unos cinco minutos (hasta que veamos que la superficie está bien cuajada), Espolvorear el perejil picado por encima y servir.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

0,96€
POR RACIÓN



Recetas que
nunca fallan

Nuestra familia **BIO** crece

Más natural, sostenible y asequible

Los productos BIO ganan espacio en nuestras tiendas como parte del compromiso de CAPRABO por la salud y la sostenibilidad.

Nuestras marcas BIO y ECO siguen creciendo para lograr que tu alimentación y tu forma de vida sea cada vez más natural, asequible y respetuosa con el medio ambiente.

Puedes encontrar productos de nuestra marca BIO entre nuestras frutas y hortalizas frescas –recolectadas en su momento óptimo de maduración para mantener intactas sus propiedades–, lácteos, aceites, legumbres o conservas, entre otros, y sumarte a lo ECO en las secciones de higiene y limpieza. Hablar de BIO es hablar de productos obtenidos por métodos tradicionales que respetan el medio ambiente.
¡Hazte BIO!

LÁCTEOS

QUESO FETA

A la gama de yogures, quesos, kéfir y huevos de nuestra marca BIO se suma una nueva variedad de queso feta en tacos, que se elabora con leche de vaca y oveja pasteurizada procedente de Grecia. Es ideal para incorporar proteína en tus ensaladas y hacerlas más saciantes y nutritivas.



BEBIDAS

DE AVENA Y ALMENDRA

Sin azúcares añadidos ni edulcorantes y elaboradas con materias primas procedentes de nuestro entorno, las bebidas de avena y almendras son una buena opción para empezar bien la mañana. Ahora, además, cuentan con un brik más ergonómico, lo que facilita su almacenamiento y manejo. Dispone de un tapón de apertura en un solo movimiento, más fácil de abrir y cerrar.



MERMELADAS

DE ALBARICOQUE, FRAMBUESA, FRESA Y MELOCOTÓN

A los sabores tradicionales de melocotón, fresa y frambuesa se suma ahora la mermelada de albaricoque. ¿Sabías que su producción está en total equilibrio con la naturaleza? Esto se debe a que los agricultores intercalan en las plantaciones otras especies vegetales diferentes para ahuyentar a las plagas de manera natural.



FRUTOS SECOS Y DESHIDRATADOS

Los frutos secos, en su justa medida y sin sal, son una opción muy práctica y saludable para un tentempié. Nuestra marca BIO te ofrece almendras, avellanas, nueces, mix de frutos secos crudos, pistachos y, ahora también, anacardos crudos.



PASTA

ESPAGUETIS Y PLUMAS INTEGRALES

A la pasta clásica BIO se suman ahora dos variedades integrales, elaboradas con métodos de cultivos sostenibles. ¿Sabías que la pasta integral es más saludable que la convencional? Tiene más fibra, minerales y genera una mayor sensación de saciedad.

CUSCÚS

Un producto que gana adeptos en las cocinas por su sencilla elaboración –apenas cinco minutos de cocción– y sus propiedades saludables. El cuscús se obtiene a partir de la sémola que no ha llegado a convertirse en harina tras molerse la parte dura del trigo.



HARINA

Elaborada con trigos de origen nacional a través de métodos de cultivos sostenibles, procesos artesanos y con sello ecológico.



DROGUERÍA ECO

CEPILLO DENTAL DE BAMBÚ

Además de alimentación, nuestra gama más sostenible cuenta con productos de droguería y perfumería. La última incorporación es este cepillo dental de bambú de nuestra marca ECO. Sus filamentos de origen vegetal están fabricados sin colorantes, a partir de aceite de ricino.

Una excelente opción para cuidar del planeta, ya que solo en España cada año se desechan 188 millones de cepillos dentales fabricados con plásticos. Un número increíble teniendo en cuenta que necesitan entre 500 y 1.000 años para su completa descomposición.



¿Cómo reconocer un producto ecológico?



EUROHOJA

Este logotipo garantiza que los productos que lo llevan han sido producidos siguiendo los criterios europeos de agricultura ecológica.



ECOENVASE

Garantiza que los materiales del envasado son de origen renovable.



Cuando eliges una alimentación respetuosa con el entorno es importante que puedas tener la opción de llenar tu carro con productos ecológicos. En las tiendas CAPRABO puedes hacerlo. Contamos con más de 2.400 productos ECO y BIO.

Todos los productos ecológicos A TU ALCANCE

BORGES

ACEITES DE OLIVA VIRGEN EXTRA ECOLÓGICOS

Una gama de aceites de excelente calidad. Su cuidada producción ecológica garantiza el respeto al medio ambiente. Están certificados por el Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE).



VINAGRE BALSÁMICO DE MÓDENA

Fruto de un proceso natural de elaboración, es un producto de primera calidad. Este vinagre se elabora en Italia y no tiene azúcares añadidos. Cuenta con el certificado del Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE).



ORO DE GÉNAVE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA ECOLÓGICO

De color verde dorado, tiene un sabor frutado con notas de tomatera y manzana, toques de hierba recién cortada y almendras verdes.

Su sabor es fresco, con un elegante y equilibrado amargor y picor, propio de sus antioxidantes naturales.



FINCA

DUERNAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA ARBEQUINA

Añade un extra de sabor y salud a tus platos.



ECOCESTA

CREMA DE CACAHUETE WHOLE EARTH

Solo cacahuetes tostados de cultivo ecológico. Nada más. Sin sal, sin azúcar añadido y sin gluten. Desayunos y meriendas sostenibles y saludables de la mano de Whole Earth.



BEBIDA VEGETAL MINI DE ALMENDRA Y CHOCOLATE

Para familias que se preocupan por su salud, la de los suyos y la del planeta. Esta bebida es 100% vegetal y no contiene leche ni lactosa. Con ingredientes de cultivo ecológico y en formato para llevar.

BEBIDAS VEGETALES DE COCO Y ALMENDRA

Esta gama de bebidas 100% vegetales no contiene azúcares añadidos, leche o lactosa. Además, ofrece opciones sin gluten, pero con mucho sabor y con ingredientes sostenibles de cultivo ecológico.

SOL NATURAL

GALLETAS MARÍA DE ESPELTA

Galletas ecológicas de espelta, un cereal más digestivo y nutritivo que el trigo común. Veganas, sin aceite de palma y endulzadas con sirope de agave.



HARIMSA

HARINA DE TRIGO SARRACENO ECOLÓGICO

Harina sin gluten, fuente de proteínas y fibra. Ideal para dar a tus recetas una textura y sabor únicos.



'Poke bowl' mediterráneo

- 12 langostinos
- 4 huevos
- 75 g de arroz
- 50 g de guisantes
- 8 pimientos del piquillo
- 150 g de queso feta
- 250 g de brócoli

Vinagreta

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta recién molida

Decoración

- Cebollino picado
- Sésamo negro y blanco



Recetas que nunca fallan

ELABORACIÓN. Cocer los langostinos, el arroz y los huevos en agua hirviendo y el brócoli al vapor. Reservar.

■ Mezclar los ingredientes de la vinagreta bien integrados. Reservar.

■ Mezclar el arroz con los guisantes, los pimientos, el queso feta en dados y las flores de brócoli.

■ Montar el bowl mediterráneo con los langostinos, el huevo y el arroz. Rociar la vinagreta y añadir el cebollino picado y el sésamo por encima.

3,74€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



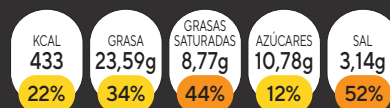
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

ECOCESTA



EL MATCH PERFECTO PARA TU DESAYUNO

CON LA MARCA LÍDER EN PRODUCTOS ECOLÓGICOS*



WWW.ECOCESTA.COM  

* Fuente: Nielsen 2022

Pollo con pera, pasta y ensalada de espinacas

- 2 cuartos traseros de pollo
- 4 peras conferencia
- 240 g de macarrones de nuestra marca basic
- 500 g de brócoli
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de yogur
- 300 g de espinacas
- 4 nueces
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- Sal y pimienta negra recién molida

ELABORACIÓN. Trocear los cuartos traseros de pollo y salpimentar, rociar con un hilo de AOVE e introducir en una bandeja en el horno, que se ha precalentado a 195 °C, calor arriba y abajo, durante unos 30 minutos, hasta que estén dorados y cocinados por dentro. Dar la vuelta dos o tres veces durante el horneado.

■ Partir las peras en cuartos, retirando las semillas, y saltear la mitad en una sartén con

un hilo de AOVE hasta que estén doradas. Reservar al calor.

■ Cocer la pasta en abundante agua con sal. Escurrir.

■ Lavar el brócoli, hacer flores pequeñas y cocer al vapor. Reservar.

■ En una sartén, con una cucharadita de AOVE, pochar la cebolla picada en *brunoise* con la otra mitad de las peras cortadas en cubos pequeños. Añadir la pasta cocida, el brócoli y las dos cucharadas de yogur. Mezclar bien, saltear un par de minutos a fuego medio-bajo y salpimentar.

■ Preparar la vinagreta mezclando dos cucharadas de AOVE, el vinagre de sidra, sal y pimienta.



Recetas que nunca fallan

1,60€
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

■ Para montar el plato, preparar una cama de espinacas, aderezarlas con la vinagreta y las nueces picadas. Cubrir con el pollo, las peras salteadas y la pasta con brócoli y pera.

La cesta que enamora

Más de **1.000**
productos

TOP
del mercado

para que ahorres tanto,
que acabes enamorado.

Busca el corazón
en las etiquetas



♥ Ahorro a primera vista.

Productos a los que no
te podrás resistir

caprabo ●●●

Així de bo

Dorada a la sal

- 2 doradas (unos 700 g entre las dos)
- 2 kg de sal gorda
- Agua
- Hierbas aromáticas
- 2 cucharadas y media de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 pimiento verde, uno rojo y uno amarillo
- ½ limón
- Sal y pimienta recién molida
- Las hojas de ½ manojo de perejil picado fino

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

ELABORACIÓN. Mezclar la sal y las hierbas aromáticas elegidas y humedecer la sal con agua.

- Poner una cama de sal y encima de ella las doradas. Cubrirlas con sal y llevar al horno precalentado a 200 °C, calor arriba y abajo, durante unos 30-40 minutos.
- En otra bandeja, aprovechando el calor del horno, asar los pimientos salpimentados y untados con un poco de AOVE, a la vez que la dorada, durante unos 25-30 minutos, dando un par de vueltas durante este tiempo.
- Mezclar dos cucharadas de AOVE, el zumo de medio limón, la ralladura del mismo, perejil picado fino, sal y pimienta y reservar.

- Sacar del horno y dejar reposar un par de minutos. Romper la costra de sal y separar los lomos de las doradas. Emplatar junto con los pimientos asados y la salsa de limón y perejil.



2,65€
POR RACIÓN



Recetas que
nunca fallan



la naturalidad

CUANDO SABES QUE
DISFRUTAR DE UN BUEN CHOCOLATE
NO CUESTA TANTO:
**PURO, INTENSO
& SORPRENDENTE**



TU NATURALIDAD, TU CHOCOLATE



VEGGIE



¡Celebremos lo que crece!

Veggies veganos, *veggies* vegetarianos, *veggies* flexitarianos, gente que es *veggie*, pero aún no lo sabe, y gente que no es *veggie*, pero nunca se sabe... La familia *veggie* crece. Y, por eso, en CAPRABO lanzamos nuestra familia de albóndigas, macarrones boloñesa, falafel, *nuggets*, *burguers*...



'BURGUER' DE QUINOA Y CALABAZA Y DE TOFU Y ESPINACAS

Dos hamburguesas únicas, con tofu y seitán combinados con el toque de sabor de las espinacas y la calabaza. Además de ser una opción vegana, están elaboradas con ingredientes provenientes de la agricultura ecológica.

'BURGUER' VEGETAL ESTILO POLLO Y CLÁSICA

Hamburguesas 100% vegetales con base de proteína de guisante. Elige entre el sabor clásico o atrévete con la opción de pollo con cebolla. Prepáralas entre panes con tus ingredientes favoritos o trocéalas en un wok y añade verduras de temporada.



LONCHAS VEGETALES DE VERDURAS

La mejor alternativa a los loncheados y embutidos para probar en sándwiches y bocadillos o en forma de rollito relleno de lo que quieras. Están elaboradas con zanahoria, pimientos verde y rojo, fécula de patata y proteína de guisante.



'NUGGETS' VEGETALES

Crujientes y deliciosos, perfectos como picoteo acompañado de salsas de tomate casero, hummus, etc. A los más pequeños de la casa les encantarán.



PLATOS CONGELADOS

Desde hamburguesas hasta albóndigas y *nuggets*. Para improvisar una cena o una comida en pocos minutos, los platos congelados *veggies* de nuestra marca son una gran opción. Solo tendrás que calentarlos y disfrutar de recetas sabrosas con Nutri-Score A.

TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA

La tortilla clásica en versión vegana. Con patatas, cebolla y harina de garbanzo en lugar de huevo. Ideal para comidas, picoteos o para comer en el trabajo.



LASAÑA BOLOÑESA

Este plato 100% vegetal está elaborado con ragú, tomate, zanahoria, puerro, cebolla, aceite, especias y pasta fresca en láminas. Además, se presenta en un envase más sostenible, que solo tendrás que abrir y calentar directamente en el microondas o en el horno.



FALAFEL

Versión vegana de uno de los platos más populares de Oriente Medio. Está elaborado con garbanzos y especias y lo puedes preparar a la sartén u horneado.



ESCALOPE VEGETAL

Esta receta a base de seitán (72%), conocido como la 'carne vegetal', está elaborada con una base de gluten de trigo. Rebozado con ajo y perejil, viene en dos cómodas porciones.



TOFU Y SEITÁN

Anímate a elaborar tus propias recetas veganas con dos de los productos más utilizados: el tofu y el seitán. El primero se puede cocinar de manera similar a la carne (en taquitos o filetes), admite todo tipo de preparaciones (marinado, asado...) y combina con sabores fuertes, suaves, dulces o salados. El seitán es también muy versátil y destaca porque absorbe muy bien los sabores de cualquier ingrediente.



SALSA BOLOÑESA

La tradicional receta de origen italiano en versión vegana. Elaborada con aceite de oliva virgen extra, tomate, zanahoria, apio y cebolla y con soja en lugar de carne. Todos los ingredientes provienen de la agricultura ecológica certificada. Una salsa llena de sabor, que solo tendrás que calentar unos minutos y estará lista para sazonar tus platos de pasta.



MACARRONES A LA BOLOÑESA Y 'RISOTTO' DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES

Para llevar al trabajo o improvisar una cena rápida, elige una de estas dos recetas. Se disfrutan con solo calentar ocho minutos en el microondas.





 V-Label es el sello que identifica y garantiza el origen y proceso de los productos veganos y vegetarianos.



000
surtido vegano

Productos veganos PARA TODA LA FAMILIA

En CAPRABO disponemos de un amplio surtido de productos veganos al mejor precio y de una gran variedad de marcas, para que toda la familia pueda disfrutar de una alimentación *veggie* sin renunciar a nada.



VIVESOY

Bebidas vegetales de soja y de avena

La opción perfecta para cuidarse sin renunciar al mejor sabor de la avena y a los aminoácidos esenciales de la soja.

Vivesoy es la única marca 100% cultivada y elaborada en España. ¡Lo más cercano sabe mejor!



ALPRO

Bebida vegetal de avena clásica y 'light'

No crearás que esto no es leche: con el sabor, cremosidad y textura de siempre, ahora 100% vegetal.



GARDEN GOURMET

Sensational Burger

Hamburguesa 100% vegetal, increíblemente sabrosa y tierna. Elaborada a base de proteína de soja, rica en proteínas y fuente de fibra. Disfruta de esta receta vegana y descubre por qué se llama 'Sensational'.



Empanado

El clásico filete empanado, pero a base de soja y trigo y con una combinación ideal de especias y hierbas aromáticas. Una receta tierna y crujiente, rica en proteínas y fuente de fibra. Ideal como plato principal.



Bocaditos

La alternativa sin carne elaborada con proteínas vegetales de soja y trigo. Perfectos para completar tus ensaladas o platos de pasta, aportándote las proteínas necesarias.



HEURA

Hamburguesa

Primera y única hamburguesa vegetal elaborada con aceite de oliva virgen extra.



Nuggets

Increíblemente *crunchies*. Fáciles de cocinar, también en el horno.



Bocados mediterráneos

Marinados con deliciosas especias, con un sabor inigualable que se adapta a todas tus preparaciones.



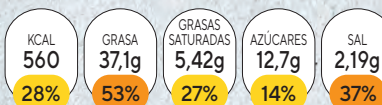
Veganos, fáciles y deliciosos

¿Conoces los *buddha-bowls*? Son una solución perfecta para crear una combinación equilibrada de nutrientes, mezclando proteínas vegetales, grasas saludables, granos enteros, verduras y frutas. ¡Coloridos y muy completos!



1 'Noodles', edamame y verduras: canónigos, pepino, judías verdes, cebolla y brócoli. Aderezo de ajo, jengibre y soja.

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

habla VIVESOY para CAPRABO



SI ES DE AQUÍ SABE MEJOR.

La única marca de bebidas vegetales
100% cultivada en España.



En Vivesoy cultivamos
el **100% de nuestra
soja, almendras y
avena en España.**



Trabajamos codo con codo con más de **150 familias de agricultores locales** contribuyendo a garantizar la sostenibilidad del campo y el futuro de nuestros entornos rurales.



La cercanía con el origen de nuestros ingredientes es la garantía para traerte un **producto de máxima calidad** y con un **sabor único e inigualable.**

Además, cultivando y elaborando nuestras bebidas en España **conseguimos minimizar el impacto medioambiental** recorriendo menos Km que otras alternativas que vienen de fuera.



Disfruta del **sabor único** de nuestras bebidas vegetales con nutrientes esenciales, **calcio y vitaminas**, y una amplia gama de bebidas vegetales sin azúcar, para cuidar de ti y del entorno que te rodea sin renunciar al mejor sabor.

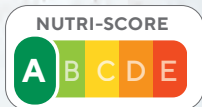
MÁS CERCA. SABE MEJOR.

Pascual
Dar lo mejor

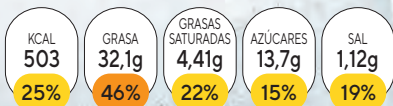
Descubre aquí lo que nos hace únicos.



2 Tofu marinado, arroz y verduras: espinacas, pepino, aguacate, cebolla y rábanos. Semillas de lino y aderezo de tahini.



UNA RACIÓN CONTIENE:

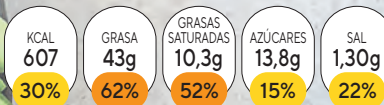


de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



3 Batata asada, quinoa, frijoles, garbanzos y verduras: rúcula, col, y aguacate. Aderezo de cacahuete, jengibre y coco.

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto





Nuestro vinagre de Módena tiene una dulzor propia de la uva italiana, un sabor único y delicioso gracias a la maduración natural en barricas de madera.

*Dulce, delicado y aromático,
sin azúcares añadidos.*

Fantástico para marinar con pescado, carne y verduras así como para condimentar ensaladas.



*Cuidando lo
que importa*

por tu salud



Descubre más en:
cuidandoloqueimporta.com



DÍA DEL PADRE

LOS MEJORES cuidados para él

Con las sorpresas siempre se acierta. Y, si además te cuidan, el éxito está garantizado. Te proponemos algunas ideas para sorprender y mimar a tu pareja y padre este 19 de marzo. Tenga barba, bigote o sea de afeitado diario, en nuestras tiendas encontrarás todo lo que necesita para lucir una piel saludable y cuidada.

REGALA EL MEJOR AFEITADO

La nueva gama de maquinillas Gillette Labs combina tecnología y diseño para una experiencia de afeitado superior e inolvidable. Para completar la rutina diaria, añade a tu regalo uno de los nuevos preparados, que suavizan, ablandan el vello y favorecen el apurado a la vez que enfrían y cuidan la piel protegiéndola de la irritación gracias a su contenido en vitamina B3 y extracto de algas marinas.



Gel de afeitar con espuma rápida Gillette Labs

Refresca para calmar la piel, protegiéndola durante el afeitado. Está elaborado sin alcohol ni colorantes y tiene una fragancia ligera y refrescante. Su envase está fabricado con material que permite reciclarse infinitamente.



Maquinilla Gillette Labs

La primera maquinilla con tecnología exfoliante integrada en el mango. La barra elimina la suciedad y las impurezas antes de que pasen las hojas. Está diseñada para un afeitado rápido, respetuoso y fácil e incluye un cómodo soporte magnético.

Espuma de afeitar de rápido aclarado Gillette Labs

Con fórmula ultraligera y refrescante, que facilita su enjuague. No contiene alcohol ni colorantes y su envase está fabricado con aluminio reciclable al 100%.





Maquinilla King C Gillette de doble filo

Inspirado en la emblemática máquina original lanzada por el King Camp Gillette en 1901, este modelo cuenta con un mango especialmente optimizado y hojas de doble filo para conseguir un afeitado suave y cómodo en las zonas alrededor de tu barba y bigote.

REGALA UNA BARBA CUIDADA

Si adora su barba, apunta estos tres productos esenciales para lograr un resultado profesional e impecable.



Bálsamo suave King C Gillette

Su fórmula nutritiva, con aceite de argán y manteca de cacao, permite utilizarlo como acondicionador sin aclarado o como mascarilla. Deja la barba y la piel increíblemente suaves y bien cuidadas.



Gel limpiador de barba y rostro King C Gillette

Contiene aceite de argán nutritivo y aceite de coco refrescante junto con mentol, limpiadores suaves y acondicionadores optimizados en especial para el vello facial. Elimina la suciedad, las células muertas de la piel y el exceso de aceite de la barba y nutre la piel seca.



FRAGANCIAS PARA RECORDAR

En palabras de Jean Paul Guerlain, "el perfume es la forma más intensa del recuerdo". Por eso, las fragancias resultan siempre un regalo idóneo, útil y certero en un día tan especial.



Eau de toilette n° 8 Victorio & Lucchino

Su corazón de especias (cardamomo y pimienta negra) proporciona carácter y personalidad. Las notas orientales y el sándalo potencian la seducción y duración. Contiene más del 94% de ingredientes de origen natural.



Eau de toilette n° 9 Victorio & Lucchino

La juventud y masculinidad aromática de la albahaca se combina con notas cítricas, que se potencian gracias a especias como la nuez moscada y el cardamomo. Con más del 94% de ingredientes de origen natural.



Un plan



12 CAUSAS SOLIDARIAS

desde aquí os animamos a que este año continuéis permitiendo que vuestro tique sea solidario. El primer paso está dado. Gracias a vuestra participación hemos dado forma al nuevo calendario del *Céntimo solidario 2023*. Un total de 479 personas habéis colaborado con vuestras respuestas y aportaciones a través de nuestra web para elegir las 12 causas de este año.

Ayudar es sencillo. Como clientes de CAPRABO podéis hacer la donación en caja al pagar vuestra compra con tarjeta o móvil. El sistema os permite hacer un donativo –siempre voluntario y confidencial– de una cantidad fija, que cambia según el importe del tique: 10 céntimos para las compras de entre 5 y 30€ y 20 céntimos para compras superiores a 30€. ¡Gracias por colaborar!

En CAPRABO, la solidaridad y el apoyo mutuo son desde nuestros inicios parte de nuestra esencia. No entendemos nuestro trabajo sin nuestro compromiso con el entorno. Somos parte de la sociedad y, por eso, a lo largo del año desarrollamos distintos proyectos con fines sociales. Entre ellos, el programa ‘Céntimos

Solidarios’, que cuenta con doce causas y con el que, junto a ti, tendemos la mano a numerosas entidades sin ánimo de lucro. En 2022 habéis dado vuestro “sí” al pasar por caja en más de 1,5 millones de ocasiones. Este sencillo gesto ha reportado más de 228.000 euros a las 22 entidades sin ánimo de lucro que han tomado parte en este proyecto. Y



GRACIAS por tu colaboración en febrero con el programa solidario a favor de las personas con enfermedades raras y la campaña de emergencia para ayudar a las personas damnificadas por los terremotos de Turquía y Siria.

Una mano amiga hacia las mujeres e infancia víctimas de violencia de género

Las siete mujeres que murieron en Cataluña en 2022 a causa de la violencia de género son solo la punta del iceberg de una problemática que nos preocupa. Asociaciones como Cruz Roja Catalunya y Metges del Mon son esa mano amiga que aportan cobertura material, jurídica y psicológica con la mujer en el centro de su propia intervención. Y son esenciales para salir adelante.

“Lo más gratificante es ver la evolución de algunas mujeres que han sobrevivido después de una situación de violencia, acompañarlas y ver como se recuperan y se hacen todavía más fuertes, e incluso apoyando a otras como ellas”, asegura Lara Gavilán, encargada del programa Mujeres en Dificultad Social de Cruz Roja.

Cruz Roja Catalunya atiende una media de 5.000 mujeres al año desde los diferentes programas. Nuestro *Céntimo Solidario* irá destinado al programa de ocio terapéutico para

niños y niñas víctimas de violencia de género. El objetivo de este proyecto es fortalecer el vínculo materno-familiar debilitado por las violencias y recuperar emocionalmente el sufrimiento generado a los niños y niñas por la situación vivida.

Contribuiremos también a fortalecer el espacio de atención social y educativa creado por asociación Metges del Mon para mejorar el estado de salud de las mujeres víctimas de violencia machista en Barcelona desde una perspectiva integral. El programa *Espai Dona 2023* está logrando “reducir las barreras de acceso a la información y recursos sociosanitarios desde una perspectiva de interseccionalidad, favoreciendo procesos de apoderamiento y fomentando espacios de participación política de las mujeres”.



abril

Respaldo a las personas con discapacidad

Para las personas con movilidad reducida, diversidad funcional intelectual, discapacidad auditiva o visual o con trastornos del espectro autista, a menudo, el día a día se convierte en una carrera de fondo repleta de barreras. Porque queremos garantizar una atención terapéutica, integración y autonomía, nuestras donaciones irán destinadas a la Fundació Junts Autisme y Fundació Ictus.



■ mayo

Auxilio a la infancia en situación vulnerable

Uno de cada diez menores de 16 años vive en pobreza severa en Cataluña.

Nuestras aportaciones en mayo irán destinadas a facilitarles una

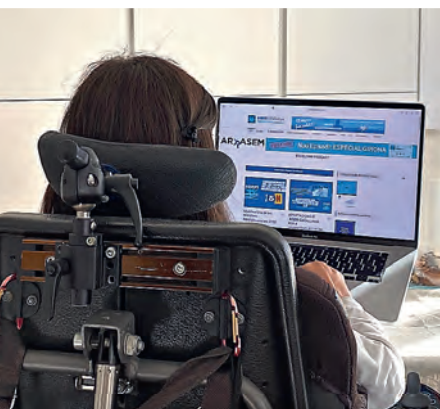


alimentación saludable durante el verano con la Fundació Pere Tarres y a sacarles una sonrisa durante sus hospitalizaciones junto a Pallapupas.

■ junio

Protección del medio ambiente y de los animales

GEPEC y Fundació Mona llevan años trabajando para proteger la naturaleza y el medio ambiente. Nos sumamos a su lucha y con nuestras donaciones en el programa el *Céntimo Solidario* podremos ayudar a conservar el frailecillo blanco y garantizar el bienestar de los primates.



■ julio



Apoyo a personas con enfermedades neurodegenerativas

Atrofias, distrofias y esclerosis múltiple son enfermedades cada vez más presentes en la sociedad y que requieren de una apuesta por la atención sociosanitaria y psicosocial para mejorar su calidad de vida. Contribuiremos a ellas de la mano de la Asociación Catalana de personas con Enfermedades Neuromusculares en Cataluña y la Fundación Esclerosis Múltiple.

Asistencia a personas con problemas de salud mental



Por primera vez se ha superado la barrera de los 4.000 suicidios en un año y la depresión en niños y jóvenes va en aumento. Porque nos preocupa la salud mental, en agosto colaboraremos con la Federació Salut Mental Catalunya y la Fundació Via-Guasp.

■ agosto

septiembre



Respaldo a los mayores en situación de vulnerabilidad

Una gran parte de nuestros mayores sufre de soledad no deseada. Según la OMS, esta situación genera depresión, pérdida de movilidad, deterioro cognitivo, enfermedades cardiovasculares e incluso

mortalidad temprana. De ahí la importancia que entidades como Fundación Privada Amigos de los Mayores y Fundació BarcelonActua, trabajen para acompañar, proteger y asistir a nuestros mayores en situación de vulnerabilidad.

octubre

Apoyo a personas con cáncer

Descubrir que se tiene cáncer es un duro golpe. Es, además, el pistoletazo de salida en una carrera de fondo en la que el paciente y su familia deben hacer frente al diagnóstico, a sus tratamientos y a la losa de ser una de las principales causas de muerte en España. Durante este mes los apoyaremos con la Associació Contra el Càncer y la Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer.



noviembre
diciembre



Colaboración en la alimentación e higiene de personas vulnerables

La tasa de pobreza crece día a día en Cataluña superando los dos millones de personas. Junto a Càritas Catalunya y el Banco de productos no alimentarios La Nau contribuiremos a que las personas de nuestro entorno no pasen hambre y tengan acceso a productos de primera necesidad como productos de higiene y ropa.

Ayuda a la infancia vulnerable de otros países

El hambre aguda en el mundo afecta a 222 millones de personas, la mayoría de ellos menores, la cifra más alta desde que hay registros. Nuestra aportación en Céntimos Solidarios recalará en Bolivia y Guatemala de la mano de Fundació Resilis para reducir la desnutrición infantil. Y haremos frente a la malnutrición en África junto a ACNUR.

enero
2024



Soy del Club.
Yo ahorro.

caprabo CLUB

Comprometidos con nuestros productores:

En Caprabo, trabajamos con todas las DOP y IGP de Cataluña y te ofrecemos más de 2.800 artículos de proximidad procedentes de más de 300 productores.

Vive una experiencia inolvidable

Sorteamos **6 visitas para 4 personas** a la fábrica de La Fageda:

- Visita guiada a las instalaciones.
- Visita guiada a la granja y sus alrededores.
- Degustación de productos.
- Regalo lote de productos.

Elige la fecha de tu visita





Consigue tu experiencia y AHORRA MÁS siendo digital



Entra en la App de Caprabo y activa uno de los descuentos disponibles, el que tu quieras entre el **01/03/23** y el **26/03/23** y entrarás en el sorteo.

El sorteo se realizará el día **28/03/23**.

Consulta las condiciones y bases del sorteo en caprabo.com/promociones

Descarga la App y lleva todo los beneficios en tu móvil

✓ Cupones semanales



✓ Ofertas personalizadas



✓ Ticket digital



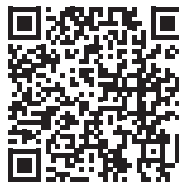
✓ Tarjeta digital



Ahorra más con las ventajas del Club Caprabo



DISPONIBLE EN Google Play



Consíguelo en el App Store



Ofertas exclusivas en productos señalados que acumulen € en tu tarjeta Club Caprabo.



Acumula euros con cupones personalizados, descuentos en la APP y Web y olvídate del papel cada semana.

Te regalamos el

IVA

de TODA la compra



Días especiales como el día sin IVA, el 25% de descuento en frescos...



5%*



Familias numerosas

Acumula el 5% de la compra mensual en la tarjeta Club Caprabo. Facilitanos el número de carnet de F.N. en ATT Cliente o en www.caprabo.com

* Por compras superiores a 200€.



Más promociones también fuera de Caprabo,

descuentos en primeras marcas a través de la APP y Web que acumularás en tu tarjeta.



Bienvenido Bebé

Solicita la canastilla con productos para tu bebé en www.caprabo.com

habla Aneto para CAPRABO

ANETO
— NATURAL —



**NUESTRO CLÁSICO DE SIEMPRE
CON UN TOQUE DE JAMÓN**

DESCUBRE SU INTENSO SABOR



Arroyo salado, Barahona.



República Dominicana

Lo tiene todo

Buen tiempo, playas de ensueño, montañas verdes y mucho ocio y cultura. República Dominicana es un destino impresionante. Reserva ahora y, solo por ser del Club CAPRABO, reembolsaremos el 5% del total del viaje en tu tarjeta para próximas compras. ¿Te animas a ahorrar y a disfrutar de este destino de ensueño?

República Dominicana ofrece a los viajeros una variedad de paisajes y experiencias únicas. Es el lugar perfecto tanto para aquellos que buscan relajarse, como para los que apuestan por divertirse o los que no quieren perderse nada de la belleza natural del trópico caribeño.

UNA NUEVA FORMA DE VIAJAR.

La mejor manera de conocer esta isla del Caribe es hacerlo junto a Newblue, la marca de viajes especializada en el Caribe. Ofrece las mejores ofertas para disfrutar de unas vacaciones en destinos como Punta Cana, Santo Domingo o Bayahibe, con propuestas adaptadas a los gustos y necesidades de cada persona.



Snorkel en Bayahibe.



Cayo Levantado.

disfrutar de la diversidad marina y el Parque Nacional Los Tres ojos, situado a pocos minutos del centro, es naturaleza en estado puro. Isla Saona es otro de los enclaves que no debes perderte en tu viaje a República Dominicana. Con una gran variedad de flora y fauna, es un paraíso para los amantes del aire libre. Puedes explorar sus playas vírgenes o sus selvas tropicales y recrearte en el mar.

PLAYAS, GASTRONOMÍA Y MUCHO MÁS.

En República Dominicana te espera la autenticidad del Caribe. Ofrece una gastronomía que te sorprenderá, con platos típicos de carne de cerdo y plátano frito, así como pescados y mariscos frescos recién salidos del mar. Todo eso, acompañado de bebidas tropicales, como la piña colada o el mojito.

Un paraíso tropical pensado para todo tipo de viajeros y con mucho que ofrecer. Anímate a sumergirte en su cultura, a disfrutar de su gran oferta de ocio y a disfrutar de sus aguas azules y cristalinas, que harán que tus vacaciones sean las de tus mejores sueños. Un destino, en definitiva, en el que podrás disfrutar de una experiencia irrepetible.

NATURALEZA Y CIUDADES PATRIMONIO.

En República Dominicana no hay lugar para el aburrimiento. Podrás descubrir lugares de impresionante belleza, como el parque natural de los Haitises, un privilegiado ecosistema donde conviven multitud de especies que ha sido escenario de películas como *Parque jurásico*.

El encanto de la ciudad de Santo Domingo tampoco pasa desapercibido

para los visitantes. La ciudad, declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, ofrece una gran variedad de opciones para el viajero. Podrás recorrer su zona colonial y contemplar la Catedral Primada y la Fortaleza Ozama, las primeras que se levantaron en América. Dos impresionantes edificios que son ejemplo de la bella arquitectura de la ciudad.

Dejando atrás sus calles, el Acuario Nacional es el lugar perfecto para



Mangú, un plato tradicional.

Reembolso  Haz tu reserva de manera segura y flexible

5%
a tu tarjeta Club CAPRABO ⁽¹⁾





⁽¹⁾ Descuento en paquetes vacacionales para reservas del 1 al 31 de marzo y para viajar hasta el 31 de mayo. No es aplicable a tasas, gastos de gestión y solo vuelo.

AMANTES DE LA LECHE SED MUUUUUUUUY BIENVENIDOS.



➔ CON UN APOORTE
NUTRICIONAL COMPLETO:



CANTIDAD POR 100 ML
*ENRIQUECIDA CON CALCIO

➔ ¡Y CON UN SABOR INCREÍBLE!

|||
MARCA LÍDER NACIONAL
REVOLUCIONANDO LA CATEGORÍA

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Surimi rallado
EROSKI, 150 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Jamón cocido extra
EROSKI Maestro, 200 g

Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Tomate triturado
EROSKI ECO, 660 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Mermeladas
EROSKI BIO, 340 g

Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Alubias, lentejas
y garbanzos cocidos
EROSKI BIO, 400 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Papel higiénico 3 capas
EROSKI ECO, 6 rollos

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Pants
EROSKI, tallas 5 y 6

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Desodorante bodyspray
MEN by belle, 150 ml

Aplicable a 4 unidades máximo.





CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de abril 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 de abril 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 de abril 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 de abril 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 de abril 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 de abril 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 de abril 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 de abril de 2023



DANONE

LA CALIDAD DE SIEMPRE

BAJAMOS PRECIOS



Encuétralo en  EROSKI

*Válido para yogures Danone del 20/01 al 20/04 o hasta fin de existencias en España Península. Consulta condiciones en el establecimiento comercial.

nosotros

Inauguramos un NUEVO SUPERMERCADO EN SANT JOAN DESPÍ

Con una inversión de más de 2 millones de euros, estrenamos un nuevo supermercado en Sant Joan Despí, en la comarca del Baix Llobregat (Barcelona). Se trata de una tienda de última generación que aúna nuestros valores tradicionales de comercio de proximidad con la apuesta por la salud, los productos frescos y de cercanía, la variedad de surtido, el

ahorro personalizado y la innovación. Sant Joan Despí cuenta con unas 17.000 referencias y todas las secciones de frescos. Además, incorporamos la venta de sushi de elaboración propia y pescado fresco de lonja de proximidad.

Ubicado en la Avenida Onze de Setembre, 13, tiene una superficie comercial de 1.400m² y da trabajo a 35 personas. Para facilitar el acceso, cuenta con

70 plazas de parking, algunas de las cuales son de carga eléctrica. En el acto inaugural del establecimiento, la alcaldesa de Sant Joan Despí recaló la importancia de que marcas de referencia como CAPRABO apuesten por la localidad, “generando nueva actividad económica y puestos de trabajo”.

Edorta Juaristi, director general de CAPRABO, puso el énfasis en la calidad de este nuevo servicio, que cuenta con una “oferta de compra completa”.

Esta tienda se suma a la red de 300 supermercados en las cuatro provincias de Cataluña, que dan trabajo a unas 6.000 personas.

Edorta Juaristi, director general de CAPRABO, con el equipo directivo de CAPRABO y Belén García, alcaldesa de Sant Joan Despí, durante la apertura de esta nueva tienda.



IX Jornada Gastronómica del Calçot de Valls

En CAPRABO mantenemos nuestro vínculo con el producto local. Y el calçot es uno de ellos. Esta hortaliza de proximidad y tradición está en plena temporada entre noviembre y abril. Para mostrar su calidad, acogimos una nueva edición de las Jornadas Gastronómicas del Calçot de Valls, en el espacio Chef CAPRABO de l’Illa Diagonal. El chef Jordi Cendrós, del restaurante Trisplet, fue el encargado de preparar un menú degustación con recetas originales elaboradas sobre la base del calçot. El menú estuvo acompañado por vinos de la DO Tarragona, presentados por la enóloga, Elisa Ribé.



**Las cinco DOP
de aceite de
oliva de Cataluña
reconocen
nuestra labor
en sus premios
anuales**

Las cinco Denominaciones de Origen Protegida de aceite de oliva virgen extra de Cataluña nos ha galardonado con el premio a la mejor entidad, institución o grupo por la defensa y promoción del producto. El galardón también reconoce nuestro compromiso con la producción de proximidad y nuestra apuesta por la difusión de la riqueza de la producción agroalimentaria de

las comarcas catalanas. Fernando Tercero, responsable del Área de Proximidad de CAPRABO, recogió el galardón de la mano de Carmel Mòdol, secretario de Alimentación del Departamento de Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya, en el encuentro celebrado en la Societat Recreativa La Unió Fraternal de Roses (Girona).

PONEMOS EL CORAZÓN EN CADA MANZANA Y EN CADA ÁRBOL

Martina

Tomás

LOLA

IVÁN



Apadrina un
árbol Pink Lady®

Pon tu nombre a uno de nuestros
árboles, sigue la evolución de
su floración ¡y ven a cosechar
sus manzanas!



Del 1 al 31 de marzo
PARTICIPA Y CONSIGUE
MUCHOS REGALOS

Consulta las bases en:
www.apadrinaunarbol-pinklady.es

www.manzana-pinklady.com





El mejor regalo
para el mejor

Padre

