

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo

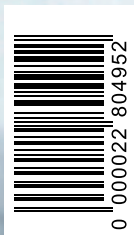
sabor

SIN GLUTEN

Cuidamos tus
necesidades
nutricionales

MUNDO BEBÉ

Un amplio
surtido para
los más
pequeños
de la casa



Nº 371
MAYO-JUNIO
2023 · 2€

EL CLUB que enamora

Llena tu despensa al mejor precio



10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



**GANA 1 BBQ Y 8KG
DE GARDEN GOURMET**
EN @GARDEN_GOURMET_ESP 



**100%
VEGETAL**

**RICO EN
PROTEÍNAS**

BUENO PARA TI, BUENO PARA EL PLANETA

Fechas del 25 de mayo al 20 de junio de 2023. Consulta las bases legales y participa en @garden_gourmet_esp

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

LA CESTA QUE ENAMORA

Más
de **1.000**
productos

TOP
del mercado

para que ahorres tanto
que acabes enamorado

10

caprabo ●●●

sumario

mayo-junio'2023

www.caprabo.com



Todas las recetas
de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 10 La cesta que enamora ya está en CAPRABO.
- 14 Déjate conquistar por todas las ventajas que el Club CAPRABO tiene para ti.
- 18 Ensaladas: listas para disfrutar.
- 24 Descubre nuestro surtido sin gluten.
- 32 Aceitunas y encurtidos, las estrellas del aperitivo.
- 38 Mundo bebé.
- 42 Solidaridad.
- 44 Viajes: Costa Daurada.
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



Edición 371
MAYO-JUNIO 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.



Déjate enamorar

Xavier Ramón
Director de Marketing

Gozar de una alimentación sana y sostenible, aunque es un derecho, no siempre está garantizado. Y aunque todo parece ponerse cuesta arriba en ocasiones, en CAPRABO estamos comprometidos en facilitarte comer bien y de forma saludable a buen precio. Por eso, te presentamos la cesta que enamora, con más de 1.000 productos para llenar tu despensa y tu nevera a precios que enamoran. Pero nuestra propuesta de ahorro va mucho más allá.

A lo largo del año te iremos desvelando cómo sumar ahorro en cada visita a CAPRABO y seguir sorprendiéndote, para que ahorres tanto que acabes enamorado de nuestra calidad, variedad y buen precio. A la cesta le sumamos el Club que enamora. ¿Sabes verdaderamente todo lo que te aporta tener la tarjeta Club CAPRABO? En estas páginas te lo contamos. Te descubriremos lo que ahorras con nuestros vales

descuento personalizados en la *app* y los días con descuentos especiales, los atractivos sorteos que realizamos y muchas más ventajas.

Además de animarte a ponerte el delantal con nuevas y sabrosas recetas, te mostramos nuestra amplia gama de productos sin gluten. En CAPRABO estamos comprometidos con las familias y sus necesidades específicas de alimentación. Por eso, ofrecemos un 20% de descuento adicional a los miembros de la Associació Celiacs de Catalunya en la compra de sus productos específicos sin gluten.

Llega el buen tiempo y te traemos ideas de recetas para disfrutar al aire libre, con variedad de ensaladas, encurtidos y aceitunas. También compartiremos contigo consejos para el cuidado de tu bebé y cómo nuestros pequeños gestos solidarios pueden cambiar el mundo. ¿Lo cambiamos juntos?



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

gullón

CUIDARTE ES NATURAL



Con **Total**
CONFIANZA



Sin Gluten de Gullón ofrece un amplio surtido de productos libres de gluten cuidadosamente elaborados con girasol alto oleico.

Muchas de estas galletas no contienen alérgenos, consúltelos en www.gullon.es



Lo último

CACAHUETE REPELADO TOSTADO SIN SAL DE NUESTRA MARCA

Un 'snack' saludable y saciante

Aunque no se trata de un fruto seco, sino de una legumbre, el cacahuete es una saludable opción para disfrutar de un tentempié, siempre y cuando se consume con moderación. En CAPRABO te ofrecemos una alternativa aún más saludable, como es el cacahuete sin sal, repelado y tostado, ideal para los que quieren cuidarse un poco más. Al no utilizar ni aceite ni sal, sentirás el placer de consumir puro cacahuete. Un puñado de esta legumbre posee cantidades importantes de magnesio, fósforo, níquel y un gran aporte de hierro.



GALLETAS DE NUESTRA MARCA BIO

LLÉNATE DE ENERGÍA CON DELICIOSOS BOCADOS DE AVENA CON FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Saciantes y apetecibles. Las galletas de avena de nuestra marca BIO con frutos secos y semillas son una deliciosa opción para comer durante el desayuno, en la merienda o como tentempié.

Ricas en fibras y sin grasa de palma, tienen como cereal principal

la avena y la base de cacahuete. Las podrás disfrutar en sus dos variedades, ya que están disponibles con semillas o con frutos secos.

Todos los ingredientes de estas galletas han sido obtenidos por métodos tradicionales que respetan el medio ambiente.

TULIPÁN PLANTEQUILLA

El cambio es irresistible

Para todos los amantes del sabor llega Tulipán Plantequilla. Se unta, cocina y hornea como la mantequilla, sus ingredientes son 100% naturales y vegetales y tiene un delicioso sabor a mantequilla.



Un 73% menos de impacto climático

Basado en la Herramienta de Análisis de ciclo de vida (desarrollada por Quantis), que compara Tulipán y la misma cantidad de mantequilla de origen animal en España (2022). Ver más en: www.tulipan.es/



COLNATUR BEAUTY

Premio Victoria de la Belleza 2023

Colnatur Beauty, el complemento alimenticio a base de colágeno Verisol® con ácido hialurónico y antioxidantes de Laboratorios Ordesa, ha sido galardonado con el Premio Victoria de la Belleza 2023.

El galardón es el único sello de calidad en España del sector de la belleza, cosmética y cuidado personal. Está basado exclusivamente en las valoraciones de eficacia y satisfacción global de los productos, que son probados y premiados por los consumidores.

Colnatur® Beauty contribuye a mejorar la elasticidad de la piel, disminuir las arrugas y

reducir la celulitis, además de cuidar de las uñas y el cabello. Se presenta en un estuche con 30 sobres de sabor a frutos del bosque y tiene un formato ideal para llevarlo a cualquier parte.

Recuerda que los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.



HAMBURGUESAS DE POLLO 'CRISPY'

Sin gluten y al estilo de Nueva Orleans

Con el más puro estilo de Nueva Orleans, llegan a nuestras tiendas las nuevas hamburguesas de pollo *Crispy* de nuestra marca. Elaboradas con carne de pollo y recubiertas con cereales, son crujientes, tiernas y jugosas a la vez. Tienen Nutriscore B y, aunque llevan empanado, no contienen gluten, por lo que son una opción perfecta para las personas con celiaquía.

Podrás cocinarlas en freidora o sartén. Si quieres elaborarlas de forma más saludable, introduce las hamburguesas en el horno unos 10 minutos, precalentado a 220 °C. ¡Saldrán en su punto!

Sugerencia: tuesta el pan de la hamburguesa y monta el bocado con la carne, añadiendo pepinillo, lechuga, tomate natural en láminas y mayonesa al gusto.



En la cesta que enamora

QUESO DE OVEJA

EL SABOR DE SIEMPRE EN UN FORMATO MÁS CÓMODO

Disfrutar del mejor queso tradicional de oveja es más fácil con el nuevo formato de cuña cortado que te ofrece nuestra marca. El sabor intenso y

equilibrado y el aroma y la textura de siempre en un queso ahora ya listo para que lo incluyas sin complicaciones en tus tablas o como aperitivo.



NUEVA VARIEDAD

Ideal para que los niños y bebés desde los seis meses consuman fácilmente fruta dentro y fuera de casa, te presentamos nuestra nueva bolsa de puré de fruta de manzana, plátano y mango. 100% fruta, sin azúcares añadidos y con vitamina C.



TESOROS de nuestra TIERRA



BORGES
MAESTROS DESDE
- 1896 -
FINCAS
PIZARRO

Hay tesoros que son muy nuestros, que se cultivan y se cosechan por nuestra gente. Muy cerca de ti. Solo así Borges Pizarro puede ofrecerte un sabor tan intenso y una calidad tan única.

Borges Pizarro. Tesoros de nuestra Tierra.



La cesta que enamora está ya en CAPRABO

Más de 1.000 productos **TOP** del mercado
para que ahorres tanto que acabes enamorado



Este año acabarás
perdidamente
enamorado de
CAPRABO. Porque
cuando ahorras, tu corazón
palpita con más fuerza, te
sientes alegre y haces feliz a
todos los que te rodean.

En nuestras tiendas
sentirás ese cosquilleo
de nuevo. En cada uno
de nuestros pasillos, de
nuestras secciones y baldas,
en la zona de congelados
o en la frutería, entre los
embutidos y los productos
de limpieza encontrarás el
amor en forma de corazón
que late por su buen precio.

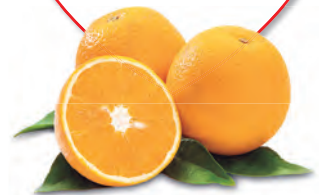
Te ofrecemos más de
1.000 productos con los
que llenar una cesta que
contenga todo lo necesario
para una alimentación
completa variada y
sostenible, además de los
productos de referencia para
mantener limpio tu hogar
y tu cuerpo o cuidar de tu
bebé o de tu mascota sin
renunciar al ahorro.

Amor
platánico



Plátano de Canarias

Sácame
todo el jugo



Naranjas



Amorguesa



Burger meat mixta, 1 kg de nuestra marca basic

Contigo me pongo rojo como un tomate



Tomate frito de nuestra marca basic

Un buen café el gusto del amor



Café molido natural de nuestra marca basic, 250 g

Tú y yo en una lavadora, piénsalo



Detergente líquido Marsella de nuestra marca, 46 dosis

Me pones meloso



Arroz largo, 1 kg de nuestra marca basic



SUMAMOS AHORRO CONTIGO

Sabemos lo importante que es ahorrar. Y con esta cesta y las ventajas que te ofrecemos lo vas a lograr. Porque en CAPRABO todo suma.

A los más de 1.000 productos que enamoran de nuestra cesta, súmale las promociones y ofertas anuales, las ofertas en productos locales, las ventajas por ser socio, por pagar con nuestra tarjeta Club CAPRABO o adherirte al plan para familias numerosas. Y te acercamos el ahorro hasta el plato con recetas económicas que puedes consultar en chefcaprabo.com.

Busca el corazón en las etiquetas

Te lo ponemos fácil para que no se te escape ningún producto. Basta con buscar un corazón rojo junto a los precios. Esa es la llamada para que identifiques de un vistazo los productos de esta cesta que enamora.

¡POR 1 Y 2 €!

Más de la mitad de los productos de nuestra cesta no superan los 2 €. A estos se suman otros 200 alimentos y artículos por menos de 1 €.



000
ahorro



ELIGE TUS FAVORITOS

Más de 1.000

PRODUCTOS TOP para todos



La cesta que enamora contiene productos basados en los tres grandes pilares de tu compra habitual: alimentación, higiene personal y limpieza

del hogar. Podrás llenar tu nevera con frescos y congelados, almacenar en la despensa conservas y productos de limpieza del hogar, sumar ahorro al comprar artículos de tu higiene

personal y la de tu bebé y alimentar y cuidar a buen precio a tus mascotas. Te ofrecemos más de 1.000 productos top del mercado a precios irresistibles. ¡Apunta, la lista es larga!

En tu nevera

+100

FRUTAS Y VERDURAS

Encontrarás el corazón del ahorro en los plátanos de Canarias, las naranjas, las manzanas, los kiwis o el melón y en verduras como el brócoli, el calabacín, las acelgas, las zanahorias o las patatas. Porque sabemos que te encantan y son buenos para ti.

+20

LÁCTEOS

Podrás ahorrar en la compra de leche y bebidas de soja, de avena, de arroz o de almendras y en yogures y postres lácteos. Encontrarás etiquetas con el corazón en las leches entera o sin lactosa, el kéfir, los yogures griegos, etc.



45

CONGELADOS Y HELADOS

Te ofrecemos más de una treintena de productos congelados con ahorro, como las espinacas, los calamares, los langostinos, las pizzas o las croquetas. Para que no se derrita nuestro amor.

+100

PESCADOS, CARNES,
EMBUTIDOS Y QUESOS

Desde mejillones o pescados, como doradas y merluzas, hasta butifarra, pechuga de pollo, entrecot o lomo adobado. En tu cesta no faltarán los frescos más deseados.





En tu despensa

+30

TIPOS DE PASTA

Te ofrecemos más de 30 variedades de pasta para cocinar tus recetas con ahorro y también salsas.

+60

CONSERVAS

Imprescindibles como el tomate, el atún, las sardinas, los pimientos o el paté, ahora con más ahorro.

+25

ACEITES Y VINAGRES

En nuestra cesta que enamora incluimos más de una veintena de aceites de diferentes marcas e intensidad, además de distintos tipos de vinagres.

+15

LEGUMBRES

Arroz, garbanzos, alubias o lentejas con ahorro. Inclúyelas en tu cesta, porque son saludables y sabemos que te gustan.



Y además +400

- **Desayunos.** Avena, cereales, salvado, tortitas... Cerca de 40 productos para arrancar la mañana.
- **Panes.** Pan tradicional, de molde, picatostes, panes de hamburguesas...
- **Bebidas.** +100 de refrescos, batidos, zumos y agua.
- **Aperitivos saludables.** +30 de frutos secos, aceitunas y encurtidos con corazón.
- **Purés, caldos y cremas.**
- **También ahorrarás** en mantequillas, natas, azúcar o sal. Todos señalizados con un corazón.



Para tu mascota

+12

PRODUCTOS

Sabemos que no puedes vivir sin ellas y te ofrecemos el mejor precio en una docena de productos alimentarios para cuidar a tu mascota.



Higiene

+235

PRODUCTOS PARA TI, TU BEBÉ Y TU CASA

Busca el corazón en los champús, desodorantes, geles, higiene íntima y bucal. Además, en la cesta que enamora encontrarás toallitas, pañales y bolsas de frutas para los más pequeños. A los más de 120 productos para ti y tu bebé, se suma otro centenar de artículos para mantener limpio tu hogar.



Suma más ahorro en tu cesta con todas las ventajas de nuestro Club

EL CLUB CAPRABO TAMBIÉN TE VA A ENAMORAR

Si lo tuyo es ahorrar, descubre todas las maneras con las que puedes acumular más euros en tu tarjeta

En CAPRABO, el amor está en el aire. Está en nuestros más de 1.000 productos a precios que enamoran y también en nuestro club. Tú ya formas parte de él, pero ¿de verdad sabes todo lo que puedes ahorrar por formar parte del Club CAPRABO? Enamórate del ahorro que conseguirás con nuestros vales

personalizados, de nuestras promociones y ofertas exclusivas, de nuestros sorteos y regalos. Porque queremos que nuestro amor siga latiendo con fuerza, te contamos todas las ventajas que tienes por formar parte del club CAPRABO. ¡Toma nota! ¡Ahorrarás tanto que acabarás enamorado!

20
vales al mes
personalizados



MÁS CUPONES PERSONALIZADOS

Ahorra en tus productos favoritos con los cupones personalizados. Canjéalos al paso por caja o actívalos en la app o en la web. Por ser del Club CAPRABO, disfrutarás de 20 vales al mes... ¿Te vale?

DESCUENTOS EN PRODUCTOS SEÑALADOS Y DÍA SIN IVA

Cada quincena tienes productos que acumulan euros en tu tarjeta. Busca los carteles azules y aprovecha los días especiales, como el Día sin IVA... Porque todo se acumula en tu tarjeta del Club CAPRABO. Recuerda activar tus notificaciones de la app de CAPRABO para no perderte ni una promoción de ahorro.

Te regalamos el

IVA

de **TODA**
la compra

acumulado
en la tarjeta

20%

de descuento
en productos
SIN GLUTEN

PRODUCTOS SIN GLUTEN

En el Club CAPRABO nos preocupamos por tu bienestar y salud. Por ser socio de la Associació de Celiacs de Catalunya, te ofrecemos el 20% de descuento en más de 150 productos específicos sin gluten. ¡Para que sigas sumando ahorro!



MÁS FAMILIA, MÁS AHORRO

¿Sois familia numerosa?
Recuerda que si la suma de tus compras del mes es igual o superior a 200 €, en tu tarjeta del Club CAPRABO acumularás el 5% de todo lo que hayas gastado al mes, para poder canjearlo en tus próximas compras.

5%

de ahorro extra para
**FAMILIAS
NUMEROSAS**



CESTA BEBÉ

Si eres socio del Club CAPRABO, le damos la bienvenida a tu bebé con una canastilla llena de fantásticos productos y contarás con el servicio de una matrona que aclarará tus dudas a través de nuestro consultorio. ¡Y todo ello gratis!



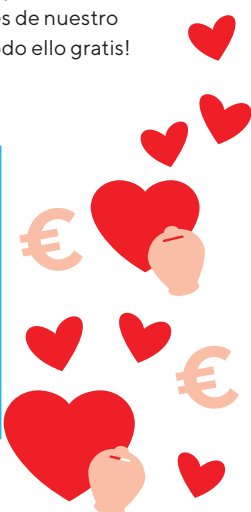
¡FELIZ CUMPLEAÑOS!

Además de una sorpresa especial, te regalamos la revista *Sabor*, para que tengas todo lo que necesitas para hacer disfrutar a los tuyos y triunfar con tus platos.



PRIMERAS MARCAS

Solo por formar parte del Club CAPRABO, te ofrecemos descuentos en servicios, productos y actividades de primeras marcas. ¡Así también puedes ahorrar fuera de CAPRABO! Recuerda activar tus notificaciones para no perderte ninguna promoción de ahorro.



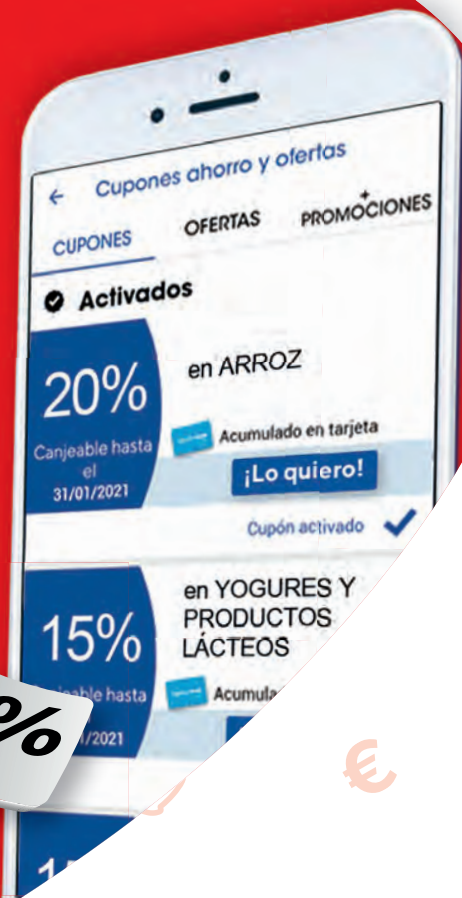
Ventajas
caprabo ●●●
CLUB

El Club que enamora c

Solo tienes que activar alguno de tus cupones personalizados en tu App o Web del 17/04/23 al 14/05/23...

20

cupones al mes
personalizados



Si aún no tienes la App de Caprabo, descárgatela, regístrate y lleva **TODOS** los beneficios del Club en el móvil



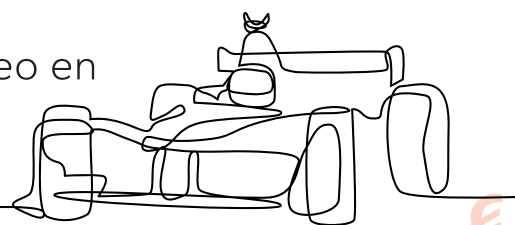
Para que ahorres tanto, que acabes enamorado

on **Grandes Premios** que enamoran

... Y participarás en el **sorteo de 1 entrada doble en TRIBUNA para el Gran Premio de España de F1**

El premio incluye:

- Una **entrada doble** para dos personas **al Gran Premio de España de F1** en el Circuito de Montmeló de Cataluña
- Acceso al circuito durante todo el Fin de semana del **2 al 4 de Junio de 2023**
- El Sorteo se realizará el **día 15/05/2023**
- Consulta las condiciones y bases del sorteo en **caprabo.com/promociones**



También puedes vivir **una experiencia inolvidable**

¿READY PARA UNA EXPERIENCIA RED BULL RACING?



Juega y podrás ganar **premios exclusivos** con el equipo campeón.



RED BULL TE DA AALAS.



000
ensaladas



ENSALADAS

Listas para disfrutar

Con el buen tiempo, la ensalada se convierte en uno de los platos estrella de nuestra mesa. Su frescura, su efecto saciante, la gran variedad de hojas con su particular gama de colores, formas, sabores y texturas y su buena combinación con otros ingredientes gastronómicos contribuyen a ganarse con creces ese puesto. En CAPRABO te ofrecemos más de 10 variedades de lechugas frescas y más de 30 preparadas en bolsas listas para servir.

En CAPRABO encontrarás una gran variedad de ensaladas envasadas y ya listas para el consumo. Cuatro estaciones, César, mix de brotes, rúcula, canónigos, lechuga romana, escarola, ensalada tentación, etc. La gama que ofrecemos en nuestras tiendas es tan amplia que no te cansarás de probar nuevas combinaciones.

Con el objetivo de conservar y mantener todas las propiedades óptimas, estas ensaladas son envasadas en atmósfera modificada para inhibir el crecimiento de los gérmenes.

Podrás elegir la bolsa con la variedad y cantidad que necesitas. La indicación en el envase de 'lavada' o 'lista para consumo' es garantía de que solo tendrás que abrir, aliñar y disfrutar.



MENOS PLÁSTICO

Las bolsas de ensalada de nuestra marca se han ecodiseñado y están fabricadas con un 15% menos de plástico. Es fruto de nuestro compromiso con la sostenibilidad.

ECO
ENVASE

-15%
PLÁSTICO*

LECHUGAS: todas las variedades



CLÁSICA Romana

Los corazones de lechuga de nuestra marca Natur se cultivan en zonas de clima suave y terrenos sueltos, lo que les proporciona su sabor y también una textura suave y levemente crujiente. Además, no tienen tratamientos poscosecha.



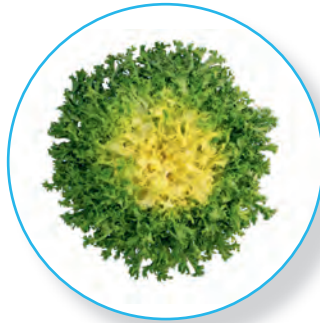
'GOURMET' Escarola

Tiene un ligero sabor amargo y aporta sabor y cuerpo. Marida con aliños suaves y con ingredientes que le dan un toque dulce, como frutas -en especial la granada-, queso de cabra o frutos secos.



COLORIDA Hoja de roble

Es dulce, tierna y crujiente y la distinguirás por su tono, que va del verde al marrón. Aporta un toque de color al plato.



TIERNA Mantecosa

La intensidad del sabor y color, unida a sus suaves formas y carnosidad, hacen de la lechuga mantecosa un acierto en el plato. Es la mejor alternativa a los brotes tiernos o a los canónigos.



UNA OPCIÓN MUY VERSÁTIL Endivia

Alargada y con hojas tersas y de color blanquecino, tiene un sabor amargo que combina perfectamente con yogur, queso o anchoas. En países como Francia suele consumirse cocinada.



CANTÁBRICA Batavia

Es la más consumida en la cornisa cantábrica y también una de las más sabrosas y suaves. De hojas abiertas y onduladas y color verde intenso.



EN PEQUEÑO FORMATO

Corazones de cogollo

Frescos y con el cogollo bien formado, los corazones de cogollo nuestra marca Natur son lechugas de tallo pequeño tiernas y de sabor intenso.



Vinagreta, un aliño clásico con muchas posibilidades

Para hacer una buena vinagreta se aconseja mezclar tres medidas de aceite con una de vinagre y una pizca de sal. El truco consiste en batir los ingredientes previamente mezclados en un bol o vaso, de manera que se forme una crema uniforme.



2,77€
POR RACIÓN

Fideuá tradicional

- 400 g de fideo para fideuá
- 1 l de caldo de pescado
- 200 g de abadejo o corvina
- 150 g de sepia limpia
- 12 colas de gambas
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla picada fina
- 1 pimiento rojo picado fino
- 100 g de tomate triturado
- Pimentón dulce
- Sal
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva virgen extra, AOVE
- 2 cucharadas de salsa alioli

ELABORACIÓN. Picamos el pescado en trozos pequeños.

■ Ponemos una paella al fuego con media cucharada de AOVE y rehogamos el pescado 1-2 minutos. Reservamos.

■ Añadimos media cucharada de AOVE. Salteamos el ajo y la cebolla y agregamos el pimiento. Incorporamos el tomate, dejamos evaporar el agua y, a continuación, echamos el pimentón y rehogamos, vigilando que no se queme. Añadimos media cucharada de AOVE y los fideos. Salteamos para que se absorban los sabores del sofrito.

■ Incorporamos el pescado y el caldo de caliente y dejamos cocinar hasta que el líquido se haya absorbido.

■ Decoramos con unas gotas de alioli o ponemos esta salsa en un lado para que cada uno se sirva.

COMENTARIO DIETÉTICO

La fideuá es un plato tradicional y muy habitual de la cocina valenciana. Es una receta saludable, muy sabrosa y con la que podemos tener un menú completo solo con un acompañamiento de verduras.



Raciones: 4

Dificultad



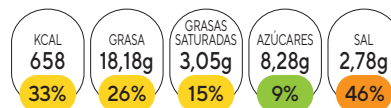
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Propiedades nutricionales. La pasta aporta hidratos de carbono y algo de proteína y fibra. Es recomendable consumirla integral, que no solo aumenta el contenido de fibra, sino que, además, contiene más proteínas, más grasas saludable, más vitaminas y minerales y tiene un mayor efecto saciante. El plato también contiene buena cantidad de proteínas de alta calidad del pescado y las grasas del aceite y el alioli. **Truco.** Usando caldo bajo o reducido en sal reduciremos bastante la cantidad de sal del plato.

Gallo con verduras y salsa de guisantes

- 650 g de gallo en filetes
- 200 g de espárragos trigueros
- 200 g de calabacín
- 200 g de zanahoria
- 200 g de pimiento rojo
- 200 g de pimiento verde
- 15 ml de aceite de oliva virgen extra, AOVE
- Sal y pimienta

Puré de guisantes

- 200 g de guisantes
- 150 g de cebolla
- 150 g de puerro
- 15 ml de AOVE
- Sal y pimienta
- 250 ml de agua

ELABORACIÓN. Limpiar y cortar las verduras en bastones.

■ Saltear las verduras durante 5-10 minutos a fuego medio con un poco de sal y pimienta hasta que se empiecen a ablandar. Retirar y reservar en un plato.

■ Salpimentar los lomos de gallo, colocar las verduras y enrollar. Atar con una cuerda o sujetar con un palillo.

■ Colocar en una bandeja de horno y hornear a 180 °C durante 5 minutos.

■ Para la salsa de guisantes, cortar la cebolla y el puerro en *brunoise*. En un cazo con un poco de aceite sofreír la cebolla y el puerro hasta que empiecen a dorarse. Añadir los guisantes y el agua y dejar cociendo durante 5 minutos. Triturar y sazonar. Reservar en un bol.

■ Para el emplatado, colocar dos rollitos de gallo por plato con un poco de puré de guisantes y añadir un poco de sal gorda. El puré de guisantes se puede pasar por un colador para que quede más fino.

2,28€
POR RACIÓN



COMENTARIO DIETÉTICO

Preparar alimentos de diferentes maneras y tener originalidad en la cocina es importante para que los platos resulten más atractivos y la dieta menos aburrida. Esta receta resulta original tanto en el acompañamiento de puré de guisantes como por la presentación del pescado en rollitos.

Propiedades nutricionales. Es un plato muy completo y ligero. El gallo es un pescado blanco, contiene proteínas de alta calidad y muy poca grasa. Los guisantes son legumbres y aportan más proteínas, hidratos de carbono, fibra, y también poca grasa. La receta contiene una buena cantidad de verduras que añaden fibra, vitaminas y minerales. La mayoría de las grasas las aporta el aceite de oliva y son de muy buena calidad.

Raciones: 4

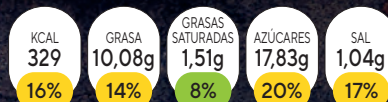
Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Ensalada de fresas, aguacate y mozzarella con sésamo y albahaca

- 12 fresas
- 8 quesos mozzarella mini
- 1 aguacate
- 3 puñados de espinacas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 1 cucharada de vinagre de Módena
- Sal y pimienta recién molida
- Sésamo tostado y albahaca

ELABORACIÓN. En un cuenco, añadir el vinagre de Módena, el aceite de oliva virgen extra, la sal, la pimienta recién molida, un par de hojas de albahaca y mezclar hasta que se integre todo. Reservar la mezcla.

■ Lavar y secar las fresas, retirándoles el rabito. Trocear y poner a macerar junto con la vinagreta.

■ Extraer la carne del aguacate y cortarla en láminas.

■ En la fuente de servir, colocar una cama de espinacas, poner en el centro las fresas maceradas y escurridas, las láminas de aguacate alrededor, repartir bolitas de mozzarella, cubrir con la vinagreta y espolvorear con el sésamo tostado.

COMENTARIO DIETÉTICO

Es importante incluir de manera habitual ensaladas en nuestra dieta y que sean variadas. Esta presentación puede servir de guarnición o primer plato, pero también de base para conseguir un plato completo. Para ello, solo hará falta añadir un cereal integral, patata o legumbre.

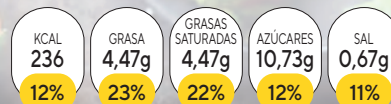
¿Sabías que...? El vinagre de Módena que consumimos se elabora mezclando vinagre de vino con mosto de uva o concentrado de mosto de uva, lo que añade azúcares al producto.

Raciones: 4

Dificultad	Elaboración
III	15'



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan

1,09€
POR RACIÓN



2,47€
POR RACIÓN

Taco de corvina adobada

- 8 tortillas de trigo
- 500 g de corvina
- 25 g de pan rallado crujiente
- ½ cucharadita de comino
- ¼ de cucharadita de cayena molida
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- Sal
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Para el acompañamiento

- ½ lombarda
- 1 cebolla roja y 1 aguacate
- Zumo de 1 lima
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- ½ cucharadita de miel
- ½ cucharada de AOVE
- ½ manojo de cilantro fresco
- Sal y pimienta

Para la salsa tzatziki

- 125 ml de yogur
- ½ pepino
- Zumo de medio limón
- Sal
- Eneldo o menta

ELABORACIÓN. Cortar el lomo de la corvina en tiras de un dedo de grosor.

■ Hacer el adobo del pescado mezclando el comino, la cayena, el ajo, la pimienta, una pizca de sal y el AOVE. Extender sobre las tiras de corvina y dejarlas reposar en la nevera con un *film* por encima durante una hora.

■ Pelar el pepino, retirar las semillas y rallarlo. Poner una pizca de sal y dejar reposar en un colador para que suelte el agua durante 15 minutos. Escurrir y mezclar con el yogur, el zumo de limón, la sal y la menta picada fina. Llevar a la nevera.

■ Preparar la vinagreta emulsionando bien el AOVE, el zumo de media lima, el vinagre, la miel, la sal y la pimienta. Cortar en tiras la lombarda y la cebolla roja. Mezclar con la vinagreta. Reservar.

■ Pelar el aguacate y cortarlo en tiras. Rociar con el zumo de media lima. Reservar.

■ Cubrir las tiras de corvina con pan rallado y cocinar en una sartén unos dos minutos con un hilo de aceite hasta que esté dorado por todos sus lados.

■ Tostar las tortillas y montar el taco con una base de ensalada crujiente, unas tiras de corvina, una lámina de aguacate y una cucharada de salsa de yogur con cilantro picado por encima.



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



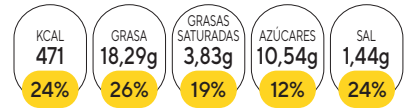
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

COMENTARIO DIETÉTICO

Los tacos son una preparación que da mucho juego variando los rellenos. Son fáciles de preparar y pueden ser muy saludables, como en este caso.

Propiedades nutricionales. La corvina es un pescado blanco semigraso, alto en ácidos grasos omega 3, fósforo, selenio y vitaminas B3, B6, B12 y D. La ensalada es original en sabor, textura y color gracias a la lombarda y la cebolla roja, que aportan una buena cantidad de antocianinas, pigmentos con acción antioxidante, que son responsables de su color morado.

000
sin gluten



SIN GLUTEN Y A LO LOCO

A veces, comer
sin gluten es una
película. Con nuestra
marca Sin Gluten,
acaba bien.

El diagnóstico de celiaquía a menudo cae como un jarro de agua fría en el hogar. Cambiar la forma de cocinar, la lista de la compra, dudas, miedos... Por eso, queremos facilitarte una compra que no acabe en drama. En CAPRABO contamos con más de medio millar de productos de marca propia para hacer tu alimentación completa más fácil y económica.





+550

productos de
NUESTRA MARCA
SIN GLUTEN

Atender las necesidades nutricionales de cada cliente es nuestra prioridad. Por eso, colaboramos con la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) en el lanzamiento progresivo de una gama de productos de nuestra marca aptos para celíacos con seguridad garantizada. Hoy en día, contamos ya con más de 550.

Son productos en los que hemos sustituido la harina de trigo por harina de arroz y maíz, a excepción de todas las galletas, que están elaboradas con avena libre de gluten. Y lo hacemos a precios muy competitivos para facilitar el acceso a ellos a las personas celíacas y a las que no quieren incorporar el gluten en su dieta.

Reembolso



20%

a tu tarjeta
Club CAPRABO (1)

Regístrate aquí
y obtén
tu descuento



Gracias a los convenios de colaboración entre CAPRABO y la Associació de Celíacs de Catalunya, en nuestras tiendas ofrecemos un 20% de descuento a sus asociados en más de 200 productos específicos sin gluten, tanto en los de marca propia como en los de otros fabricantes. El descuento se materializa mediante un ingreso en la tarjeta monedero del Club CAPRABO.

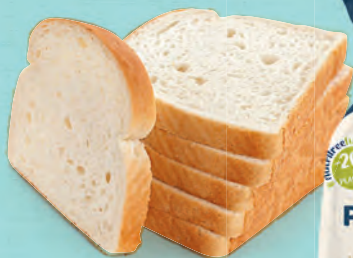
Cerca de 800 socios disfrutan ya de esta ventaja. Para ser el siguiente solo necesitas tener la tarjeta del Club CAPRABO –es gratuita– y pertenecer a la Associació Celíacs de Catalunya.



**Associació Celíacs
de Catalunya**



ooo
sin gluten



NUTRIFREE

PAN DE MOLDE

El PanBauletto tiene un sabor único. Hecho con masa madre, es ideal para sándwiches.



PROCELI

CIABATTA RÚSTICA

El panecillo ideal para preparar tus bocadillos o para acompañar tu plato favorito. Clásica chapata rústica de miga tierna y crujiente. Rica en fibra y baja en azúcares. Sin gluten, sin lactosa y sin aceite de palma.

Más de 2.300 productos sin gluten PARA ELEGIR

En CAPRABO queremos que no renuncies a nada, que arranques la mañana con unos *corn flakes* o magdalenas si te apetece, que no relegues a ocasiones especiales un delicioso plato de pasta, que prepares a tus hijos un bocadillo

para merendar o que degustes una saludable hamburguesa hecha en casa. Para ello, a los más de 550 productos de marca propia le sumamos 1.800 de otras marcas, con lo que tienes un amplio abanico de opciones para elegir.



GULLÓN

GALLETA MARÍA

Elaboradas con aceite de girasol alto oleico. Fuente de fibra, sin lactosa, sin frutos secos, sin huevo y veganas. A mordiscos, mojadas en tu bebida vegetal favorita o como *toppings* en un postre. ¡Disfrútalas como prefieras!



SCHAR

MAXI CHOCO

Las clásicas galletas sándwich rellenas de chocolate. Ideales para cualquier momento del día.



PAUSA CIOK

Bizcochitos rellenos de crema de leche y cubiertos de chocolate. ¡Los favoritos de los niños!



MASA DE HOJALDRÉ

Perfecta para hacer tartas, empanadas o canapés. Sin gluten y sin lactosa.



CRACKERS

Crujientes *crackers* sin gluten con un sabor delicioso. ¡Los llevarás siempre contigo!

MEDIAS NOCHES

Estos panecillos dulces son tiernos y esponjosos. ¡Una tentación irresistible!



PANECILLOS ROSETTE

Panecillos congelados crujientes sin gluten. Ideales para bocadillos o para acompañar comidas.



PAN DE MOLDE CLÁSICO

Elaborado con masa madre, mijo y quinoa, es alto en fibra y más tierno y esponjoso que nunca.



PASTA PENNE RIGATE

Macarrones sin gluten con un 20% de mijo. Siempre quedan en el punto perfecto.

GRAN CONO

Crujiente cono de barquillo sin gluten culminado por una suave crema de nata y chocolate.



BULÉ

Bombón de avellana cubierto de chocolate y barquillo sin gluten. Perfecto para un capricho dulce.

LASAÑA

El sabor de la auténtica lasaña boloñesa. Tan fácil como abrir, calentar y comer. ¡Tienes que probarla!



PIZZA 4 QUESOS

La pizza sin gluten que conquista los paladares más exigentes. ¡Pruébala!



PANZEROTTINI

Deliciosas empanadillas típicas italianas rellenas de jamón y queso. ¡Buenísimas!



CHICKEN FINGERS

Deliciosas y tiernas tiras de pollo rebozadas sin gluten. ¡Perfectas para las cenas improvisadas!



Bocadillo 'veggie' sin gluten

- 4 *baguettes* sin gluten
- 200 g de *tempeh* macerado
- 125 g de champiñones
- 2 tomates
- 4 puñaditos de canónigos
- 1 ½ cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal y pimienta negra recién molida
- Orégano

Para la salsa

- 125 ml de yogur
- ½ cucharadita de curry

ELABORACIÓN. Asamos los tomates en el horno con un hilo de AOVE, sal y un poco de orégano.

■ Salteamos los champiñones troceados con media cucharada de AOVE, sal y pimienta. Reservamos.

■ Pasamos el *tempeh* por la plancha con un hilo de AOVE, sal y pimienta.

■ Tostamos el pan en la misma sartén que hemos cocinado el *tempeh*.

■ Hacemos la salsa de yogur y curry.

■ Montamos el bocadillo con una cucharadita de salsa de yogur y curry sobre el pan, una base de canónigos, una cucharada de champiñones salteados, unas láminas de *tempeh* y el tomate asado. Añadimos un poco más de salsa de curry.

COMENTARIO DIETÉTICO

Un bocadillo como este es una propuesta con una buena calidad nutricional.

Propiedades nutricionales. Contiene proteínas de gran calidad procedentes de la soja que, al igual que la proteína animal, contiene todos los aminoácidos esenciales. La mayor parte de las grasas son insaturadas. Además, aporta una ración de verduras.

¿Sabías que...? El *tempeh* se obtiene por fermentación de los granos de soja y conserva parte de las propiedades nutricionales de esta.

Apta para dietas veganas.

Raciones: 4

Dificultad



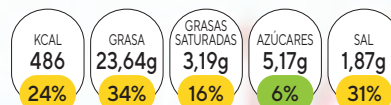
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que
nunca fallan

2,43€
POR RACIÓN

2,39€
POR RACIÓN



Raciones: 4

Dificultad



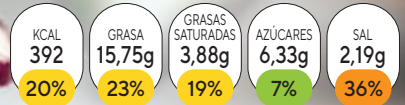
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que
nunca fallan

Hamburguesa sin gluten

- 4 panes de hamburguesa sin gluten
- 4 hamburguesas gruesas de vacuno sin gluten
- 4 cucharaditas de guacamole
- 4 hojas de lechuga
- 4 rodajas de tomate
- 1 berenjena mediana en láminas a la plancha
- 1 cebolla roja
- 1 pepino en conserva
- ½ cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE)

ELABORACIÓN. Laminamos la berenjena y la hacemos a la plancha.

- Cocinamos las hamburguesas, también a la plancha.
- Tostamos los panes para, acto seguido, montar la hamburguesa añadiendo una cucharadita de guacamole, la lechuga, la carne, una lámina de berenjena a la plancha, dos láminas de pepino encurtido, una rodaja de tomate, los aros de cebolla roja y un poco más de guacamole.

COMENTARIO DIETÉTICO

Aunque la hamburguesa se asocia con una receta no saludable, puede serlo dependiendo

de la calidad de las materias primas, ingredientes y acompañamiento elegidos. La mejor recomendación es acompañarlas de una ensalada, unos encurtidos o unos *chips* de verduras al horno.

Propiedades nutricionales. Aporta sobre todo proteínas de buena calidad y grasas, mayoritariamente insaturadas. La mayor parte de estas últimas proceden de la carne y el pan, que contiene aceite en su composición.

Truco. La receta se puede variar incluyendo una hamburguesa de legumbres, pescado o pollo y utilizar pan integral, con lo que mejoraremos la calidad nutricional.

'pancakes' DÍA DE LA MADRE

4 RACIONES / DIFICULTAD 1 / 30 MIN

- 75 g de harina de trigo
- 75 g de harina integral de centeno
- 2 cucharaditas de levadura
- 15 g de miel
- 100 g de yogur
- 150 ml de leche
- 1 huevo
- Sal
- Aceite de oliva



PASO 1

Batir en un recipiente todos los ingredientes de los *pancakes* menos el aceite. Colocar la mezcla en un biberón o manga pastelera sin boquilla.

PASO 2

Extender un poco de aceite en una sartén antiadherente y calentar a fuego medio. Dibujar con la masa corazones y la palabra mamá.

PASO 3

Cuando empiecen a burbujear, dar la vuelta y cocinar por el otro lado.

PARA LA CREMA DE FRESA Y PLÁTANO

- 50 g de fresas
- 50 g de plátano
- 100 g de queso batido



PASO 4

Repetir el proceso hasta terminar la masa.

PASO 5

Para hacer la crema de frutas, triturar la mitad del queso batido con las fresas y la otra mitad con los plátanos.

PASO 6

Servir los *pancakes* en una fuente formando la palabra mamá, con corazones alrededor. Poner las cremas de frutas en dos boles como acompañamiento.



TRUCO

Si utilizamos más harina integral mejoramos la calidad nutricional. Además, en estas recetas es importante elegir un *topping* saludable y hacer que sea una parte importante de la preparación.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una presentación original y diferente como esta puede hacer el plato mucho más apetecible. Además, podemos dejar que sean los peques los que hagan sus formas preferidas. La receta aporta hidratos, proteína de buena calidad y grasas saludables.



UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
281	8,86g	2,38g	10,47g	0,35g
14%	13%	12%	12%	6%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

000
encurtidos

El aperitivo estrella ESTÁ EN NUESTRA CESTA

Aceitunas y encurtidos están entre los aperitivos con más tradición de nuestra gastronomía. Ahora, disfrútalos en CAPRABO al mejor precio.

Elegidos porque son la combinación perfecta entre lo apetecible y lo saludable, las aceitunas y encurtidos además tienen un alto contenido en antioxidantes, vitamina E y C, calcio y fibra y no aportan grasas saturadas ni azúcares. ¿Sabías que un puñado de pepinillos apenas alcanza las 80 calorías? Búscalos en nuestras tiendas, porque los incluimos dentro de nuestra cesta que enamora para que ahorres al llevártelos a casa.



ALTRAMUCES
Alimento con alto valor proteico y gran aliado para el corazón.



EL FARO

ACEITUNAS RELLENAS DE ANCHOA

90 años produciendo la mejor aceituna rellena del mundo.



SARASA

HECHIZOS DEL SUR

Aceituna verdial aliñada con receta tradicional a base de especias aromáticas. Para conseguir el máximo sabor, se envasan durante su recolección.



RECETA DEL CORTIJO

Aceituna verdial aliñada con receta tradicional andaluza de sabor intenso.



CÓCTEL ORIGINAL

Mix de aceitunas negras y verdes, cebollita y pepinillo. Ideal para compartir en momentos de picoteo y aperitivos.



LA ESPAÑOLA

ACEITUNAS RELLENAS DE ANCHOA CLÁSICAS

Las aceitunas de siempre. Las mejores rellenas de anchoa.



ACEITUNAS RELLENAS DE JALAPEÑO PÍCARAS

Si buscas algo diferente, prueba estas aceitunas rellenas de trocitos de jalapeño.



FRAGATA

ACEITUNAS RELLENAS DE ANCHOA

Aceituna manzanilla verde con sabroso relleno de anchoa.



ANCHOA SUAVES

Una opción de aceitunas rellenas con un 30% menos de sal para los que buscan cuidarse.



NUESTRA MARCA

ACEITUNA GORDAL CON PEPINILLO, GAZPACHA, SABOR ANCHOA Y BANDERILLAS PICANTES

La amplia variedad de aceitunas y encurtidos de nuestra marca, con recetas tradicionales y sabores auténticos de calidad al mejor precio, te permitirá variar tus tentempiés y dar un toque especial a tus ensaladas y recetas.



SERPIS

ACEITUNAS NEGRAS

La más alta calidad en aceituna negra cacereña.



ACEITUNAS RELLENAS DE ANCHOA

La mejor aceituna, saludable, natural y parte importante de la dieta mediterránea.



Compromisos
amb els nostres
productors



LA MASROJANA

ACEITUNAS NEGRAS

Aceitunas aragonesas elaboradas de forma natural, ideales para ensaladas, pastas, pizzas...



ACEITUNAS MANZANILLA

Elaboradas a partir de procesos tradicionales, tienen un sabor suave y exquisito



VILA VELLA

ACEITUNAS ARBEQUINAS

Aceituna arbequina de Lleida, de agricultura ecológica. Macerada en agua y sal entre 5 y 7 meses y aliñada de forma tradicional, sin conservantes. De sabor fino, cuando empieces con una ¡ya no podrás parar!



IRUELA

GORDAL

Aceitunas de la variedad gordal, deshuesadas y aliñadas con ajos, pimienta y especias naturales.

ELÉCTRICA

Aceitunas verdes con encurtidos y aliño picante.



ESPINALER

RELLENAS DE ANCHOA

Las icónicas aceitunas Espinaler son aceitunas variedad manzanilla fina, rellenas de anchoa categoría extra. Una excelente y deliciosa combinación de sabores que eleva tu momento vermut.



BLAI PERIS

ACEITUNA ARBEQUINA

Las aceitunas ideales para vermutear



ACEITUNA NEGRA NATURAL

Aceitunas con sabor a aceitunas.



Aceitunas "Llepadits", ¡un aperitivo de lujo!



La hora del aperitivo, es un instante de ocio y relax, y se tiene que disfrutar como se debe. Las aceitunas "Llepadits" de Mera son un placer para los sentidos, el aperitivo imprescindible para toda la familia.

Y es que una comida perfecta, requiere un aperitivo de lujo, de esos que invitan a repetir.

DELICIOSAS, SUCULENTAS... ¡ÚNICAS!

Regálate un aperitivo de lujo, porque tú te lo mereces... ¡Y chúpate los dedos!

Si quieres saber más, síguenos en Instagram:

📍 MERADEPRIMERA o en www.mera.es



Pepinillos que marcan la diferencia

Kühne es la marca de pepinillos número uno en Alemania*.

Contienen una base de vinagre, hierbas aromáticas

y un toque dulce. Esto, unido a una textura firme y crujiente, les confiere su característico sabor.

Son cosechados a mano y envasados frescos y, antes de llegar a la mesa, tienen que superar un exigente control de calidad.

Sin conservantes y sin potenciador del sabor, son el acompañamiento y el *snack* perfecto para cualquier ocasión.

* Fuente IRI, septiembre de 2022



Arroz al horno con huevo

- 240 g de arroz
- 1 diente de ajo
- 150 g de tomate triturado
- 500 ml de caldo verduras o pollo
- 4 huevos
- 4 lonchas de jamón serrano
- 20 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN. Sofreír el diente de ajo con un chorrito de aceite de oliva en un recipiente apto para el horno, añadir el tomate y cocinar un buen rato hasta que se haya reducido a la mitad.

- Añadir el arroz y rehogar. Añadir el caldo y cocinar diez minutos.
- Hacer huecos encima del arroz con ayuda de una cuchara y colocar un huevo en cada uno.
- Hornear cinco minutos a 190 °C.
- Cortar las lonchas de jamón en 3-4 trozos y colocar encima del arroz recién sacado del horno.

COMENTARIO DIETÉTICO

Una versión diferente del típico arroz con tomate y huevo frito, horneando el huevo aparte. Acompañado de un plato de verduras y fruta de postre conseguimos un menú completo.

Propiedades nutricionales. El arroz blanco aporta hidratos de carbono y con el huevo y el jamón añadimos proteínas de buena calidad y grasas. Sumando verduras completamos con fibra y otras sustancias beneficiosas (vitaminas, minerales, fitoquímicos...).

¿Sabías que...? El arroz integral aporta más del doble de proteínas, grasas saludables y de algunas vitaminas y minerales que el blanco. A esto añade la fibra y los beneficios de esta, además de resultar más saciante.

Truco. Los caldos suelen contener bastante sal; prueba con opciones bajas o reducidas en sal.

1,29€
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



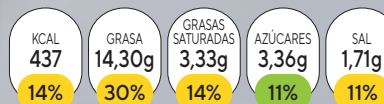
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

1,13€
POR RACIÓN



Recetas que
nunca fallan

Berenjenas al grill con salsa tahini

- 2 berenjenas
- 1 cebolla
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- Menta y perejil frescos
- 20 g de piñones tostados
- Sal y pimienta

Para la salsa:

- 80 g de tahini
- 1 cucharada de sirope de ágave
- 1 cucharada de salsa de soja

ELABORACIÓN. Cortar la cebolla en juliana y pochá con un chorrito de aceite y sal en una sartén a fuego lento hasta que esté totalmente dorada.

- Cortar la berenjena con mandolina en láminas finas. Salpimentar y cocinar al grill con un chorrito de aceite de oliva.

- Preparar la salsa mezclando el tahini con el sirope de ágave y la salsa de soja.

- Servir la berenjena en un plato llano y colocar por encima la cebolla pochada, la salsa y los piñones. Terminar con las hierbas frescas.

COMENTARIO DIETÉTICO

Esta preparación podría ser un primer plato o una guarnición para pescados, carnes o huevos. Además, es adecuada para incluirla en un menú de barbaoco.

Propiedades nutricionales. La berenjena contiene en torno a un 92% de agua y el resto son sobre todo hidratos de carbono y fibra. Casi la mitad de las calorías de la receta las aporta la pasta de sésamo en tan solo 20 gramos por ración, pero esto no es malo, al contrario, ya que su contenido nutricional es muy interesante: proteínas, grasas buenas, fibra, vitamina E, ácido fólico, calcio, hierro, magnesio, fósforo o zinc. **¿Sabías que...?** Los pigmentos responsables del color de frutas y verduras son además

Raciones: 4

Dificultad



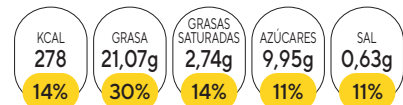
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

sustancias con acción antioxidante. En este caso, los pigmentos responsables del color morado de la berenjena se encuentran en la piel, así que es recomendable no eliminarla o dejar una parte.

Receta apta para dietas veganas.

Pañales

Los pañales de nuestra marca se adaptan al movimiento del bebé en cada etapa de su desarrollo y lo mantienen seco y cómodo.

En la cesta
que enamora



En la cesta
que enamora



BEBÉ SECO HASTA 12 HORAS

■ **Súper absorbentes.** Nuestros pañales se mantienen secos durante más tiempo gracias a sus canales en forma de 'U' que distribuyen mejor la humedad. Cuentan con una capa extrasequedad y barreras que previenen las fugas.

■ **Cómodos.** El diseño especial y súper elástico de las orejas del pañal se adapta de manera perfecta al cuerpo del pequeño. La suave capa interior con extractos de aloe vera ayuda a prevenir las irritaciones.

Yo mimo a MI BEBÉ

Todo lo que necesitas para la higiene y el cuidado de los más pequeños de la casa.

Cuidar a tu bebé es una prioridad para tu familia y para CAPRABO. Nuestro objetivo es garantizar su bienestar y que crezca sano, protegido y limpio. Para ello, te ofrecemos los mejores productos en cada etapa de su crecimiento, siempre trabajando e

innovando en nuestras marcas. Y como el ahorro nos importa, contarás también con el mejor precio, porque queremos que el desembolso en la compra de pañales, toallitas, potitos y un sinfín de productos tan necesarios para el cuidado de los más pequeños de la casa, no sea un problema.



Si tienes la tarjeta Club CAPRABO, escanea este QR y solicita la canastilla que hemos preparado para dar la bienvenida a tu bebé.



ENVASES ECODISEÑADOS

Las bolsas de pañales se han ecodiseñado y están fabricadas con un 51% de plástico reciclado. Es fruto del compromiso de CAPRABO con la sostenibilidad.

ECO
ENVASE

51%
RECICLADO



PANTS: PARA GANAR AUTONOMÍA

Cuando tu bebé sea un poco más independiente, es momento de probar los pants. Su diseño permite hacer el cambio de pañal de manera más cómoda y rápida cuando el bebé empieza a moverse mucho. Y ayudan en el proceso de dejar el pañal.

■ **Antifugas.** Tienen la tecnología de canales súper absorbentes y la nueva capa extrasequedad. Al igual que los pañales, cuentan con suaves barreras antifuga con doble elástico para una mayor protección, lo que garantiza una gran capacidad de absorción y retención.

■ **Poner en un abrir y cerrar de ojos.**

Cuentan con un sistema de ajuste mejorado con elásticos en la cintura para garantizar la libertad de movimientos. Se suben y bajan como la ropa interior y se desechan fácilmente gracias a sus laterales rasgables y a una cinta adhesiva en la parte posterior.



PAÑALES BAÑADOR: EN EL MAR Y LA PISCINA

Protegen al bebé sin riesgo de escapes.

■ **No se hinchan.** Están fabricados con materiales suaves y transpirables. Su núcleo no se hincha en el agua y, gracias a su cintura ajustable, se adaptan perfectamente al cuerpo del bebé. Además, cuentan con laterales rasgables para desechar fácilmente el pañal tras el uso.

DERMATOLÓGICAMENTE TESTADOS

Todos los pañales de nuestra marca están fabricados con materiales dermatológicamente testados para garantizar el respeto de la piel del bebé y su pH. Gracias a estas características, los pequeños y pequeñas estarán secos y protegidos más tiempo.



NIGHT PANTS: DESCANSO SECO Y FELIZ

Los pañales especiales para la noche están también adaptados a la edad de los más pequeños. Han sido diseñados para ofrecer seguridad y protección y mantienen secos a los pequeños toda la noche, garantizando su descanso.

■ **Discretos.** Fabricados con materiales suaves y silenciosos, no notarán

que los llevan puestos. Sus laterales superelásticos garantizan un ajuste perfecto y libertad de movimientos. Y para que el niño se sienta seguro, sus diseños se asemejan a la ropa interior.

■ **Protección superior.** Proporcionan una óptima absorción y protección superior gracias a las barreras antifugas.



Toallitas

Cuando hay menores en casa, no pueden faltar las toallitas. Cambio de pañales, alimentos que acaban esparcidos por cara y ropa o tardes de juego en el parque, en las que terminan cubiertos de barro y suciedad. Son solo un ejemplo del día a día con un pequeño en casa. Por eso, las toallitas ¡son indispensables, útiles y cómodas!

■ **Hipoalergénicas.** Están diseñadas en exclusiva para el cuidado y la higiene de la delicada piel del bebé y testadas bajo control pediátrico y dermatológico. Y son hipoalergénicas, es decir, han sido formuladas para minimizar riesgos de alergias.

■ **Cuidan su piel.** Mantienen la delicada piel de tu bebé suave, cuidada y protegida. No contienen parabenos, fenoxietanol, ftalatos ni alcohol –productos que pueden irritar la piel del bebé y causar reacciones alérgicas– y su pH neutro respeta la piel.



NUESTRA MARCA BASIC

Limpian la delicada piel del bebé y ayudan a protegerla contra irritaciones.

CREMA ALOE VERA

La mejor opción para ti y tu bebé gracias a su contenido en extracto de aloe vera y camomila, que potencia el cuidado, la protección y suavidad de la piel.

PARA PIELS CON TENDENCIA ATÓPICA

Su fórmula sin perfume y sin alcohol respeta el pH natural de la piel.

SIN PERFUME

Están formuladas especialmente para bebés con piel sensible o con baja tolerancia a los perfumes.

CARA Y MANOS

Ideales para llevar en el bolso y facilitar la limpieza de cara y manos en cualquier momento del día. Proporcionan una limpieza suave y eficaz respetando la delicada piel de los niños.



NUEVAS TOALLITAS AQUA

Porque el bienestar y el cuidado de tu bebé y de los tuyos nos importa, en CAPRABO seguimos innovando. Las nuevas toallitas Aqua son prueba de ello, al ser más respetuosas con la piel de los más pequeños y también con el medio ambiente.

- 0% de perfume y alcohol.
- 100% algodón orgánico.
- 99% de agua. La nueva fórmula de la loción que la impregna contiene un 99% de agua.
- 0% de plástico. Están fabricadas con tejido natural de fibras vegetales.

Alimentación

El cuidado del bebé pasa por una buena alimentación. En CAPRABO contamos con las opciones más ricas y saludables para tu bebé con nuestras marcas y al mejor precio.

TARRITOS DE NUESTRA MARCA BIO

Cuentan con ingredientes procedentes de la agricultura ecológica cuidadosamente seleccionados desde su origen y controlados hasta la producción. Se utilizan frutas, verduras y carne sin conservantes ni aditivos.

■ **Apetecibles.** Con un sabor y textura natural, sus recetas están cuidadosamente elaboradas para garantizar las necesidades nutricionales del bebé. Tienen un sabor suave y equilibrado que les encantará.

■ **Eco.** Están avalados por las certificaciones de producción ecológica y cuentan con un alto valor nutricional para introducir progresivamente en la dieta del bebé a partir del sexto mes.



PURÉS DE HORTALIZAS Y CARNE

Además de hortalizas, arroz y proteína animal, incluyen aceite de oliva virgen extra. Los podrás encontrar de hortalizas con pollo y arroz y de hortalizas con ternera. Son muy bajos en sal y no contienen gluten.



PURÉS 100% FRUTA

La fruta es para los pequeños una rica fuente de nutrientes. Les aporta vitaminas, minerales, azúcares y fibra, que favorecerán su óptimo desarrollo físico y mental. Los purés de frutas de nuestra marca BIO están disponibles en la variedad más clásica, con manzana, pera y plátano y multifrutas. No tienen azúcares añadidos, gluten ni leche.

En la cesta que enamora



BOLSITAS DE FRUTAS: SALUDABLES, SEGURAS Y PRÁCTICAS

La gama de sabores de nuestras bolsitas de frutas sigue creciendo. A las variedades de plátano y fresa, manzana y plátano y multifrutas se suman ahora las de manzana, plátano y mango. Todas contienen 100% fruta, sin azúcares añadidos, sin gluten ni leche.

Esta cuidada receta, unida a su buen precio, las convierten en las bolsitas de frutas más recomendables. Además, son cómodas, fáciles de llevar a cualquier parte y no necesitan frío.



Una pequeña ayuda para hacer grandes a los más pequeños

Este mes de mayo nuestros *Céntimos Solidarios* irán destinados a asociaciones que trabajan para garantizar la alimentación y el bienestar emocional de los menores más vulnerables que viven en tu entorno más cercano

Uno de cada diez menores de 16 años vive en pobreza severa en Cataluña. Asociaciones como Fundació Pere Tarrés y Pallapupas trabajan cada día para que esos menores tengan garantizada la alimentación y no les falte una sonrisa. A ellas irá destinada nuestra donación en el mes de mayo dentro del programa *Céntimos Solidarios*. Estamos convencidos de que trabajar con los niños y niñas que más lo necesitan es algo grande, con lo que damos pequeños pasos para cambiar el mundo. ¿Lo cambiamos juntos? Nosotros, a través de nuestro programa solidario. Vosotros, con un pequeño gesto que se convierte en algo grande como es marcar 'Sí' al pagar vuestra compra con tarjeta o móvil en nuestras cajas.

Estas dos asociaciones centran su trabajo en pequeños círculos de actuación como es tu barrio, tu ciudad, tu entorno más cercano. ¿Quieres saber a qué proyecto van dirigidos tus céntimos?

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

Nuestras donaciones irán destinadas a la campaña que permite que miles de niños y niñas en riesgo de exclusión social que viven en Cataluña tengan cubiertas las principales comidas diarias en los periodos vacacionales, siguiendo una dieta equilibrada. Fundació Pere Tarrés es consciente de que cuando acaba el curso escolar y los menores no disponen de la beca comedor, muchas familias no reciben ninguna ayuda para hacer frente al gasto de las comidas y no pueden ofrecer una alimentación saludable a sus hijos e hijas. Estas ONG también ofrecen a las familias el apoyo y acompañamiento necesario en estos momentos tan delicados.

PALLAPUPAS

El humor como herramienta para el bienestar emocional de los niños y niñas hospitalizadas y de sus familias es el eje sobre el que gira Pallapupas. Su objetivo es convertir los hospitales en espacios más amables y plenos de vida mediante actuaciones artísticas, con un método propio, orientadas a la infancia y a los adultos. Los Pallapupas trabajan



codo a codo con el personal sanitario como apoyo a los tratamientos y protocolos médico.

Esta asociación acompaña a los menores en los momentos previos a una intervención y en el quirófano hasta estar anestesiados. Son esa cara amiga al salir de la intervención y durante la reanimación. También están presentes en el hospital de día de oncología para humanizar y mejorar el bienestar emocional de los menores y sus familias en el proceso de adaptación al cáncer infantil. Un proceso continuo en el cual el menor y su familia aprenden a afrontar emocionalmente la nueva situación, teniendo que superar muchos retos y momentos de crisis, como el escuchar el diagnóstico, asimilar los cambios o enfrentarse a los tratamientos.



GRACIAS

por tu colaboración, en marzo, con el programa solidario a favor de Cruz Roja y Metges del Món, y en abril, a beneficio de la Fundació Junts Autisme y Fundació Ictus.



ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE
www.naturarla.es



**MENOS
INGREDIENTES**

**PARA UN
MEJOR SABOR**





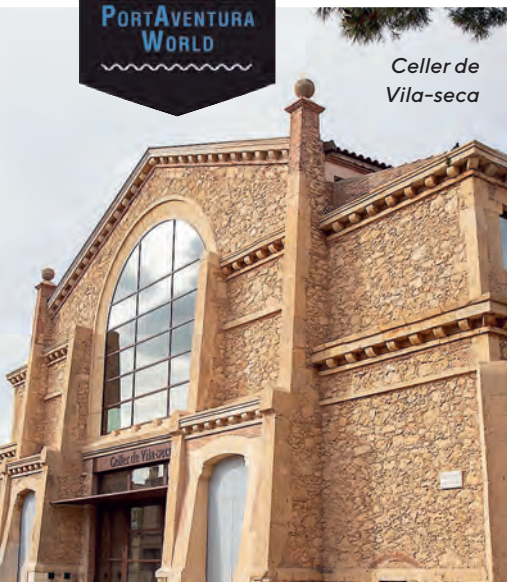
Salou

El azul del Mediterráneo, el intenso verde de los paisajes montañosos y la amplia oferta de ocio hacen de la Costa Daurada el destino ideal para disfrutar de unas vacaciones en familia. Reserva ahora y, solo por ser socio del club CAPRABO, te reembolsaremos el 5% del total del viaje en tu tarjeta para próximas compras. Disfruta de unas vacaciones espectaculares mientras acumulas ahorro.



COSTA DAURADA

El destino familiar más completo del Mediterráneo



Celler de
Vila-seca

La Costa Daurada te ofrece la oportunidad de disfrutar de enclaves como Salou, Cambrils, Vila-seca o La Pineda, distinguidos con el sello de *Destino de Turismo Familiar*, por lo que son el lugar ideal para disfrutar de unas vacaciones con niños. A pocos kilómetros de PortAventura World y con excelentes comunicaciones para visitar Cataluña, esta zona ofrece muchas posibilidades de ocio. Además, su larga tradición vacacional es garantía de hospitalidad, diversión, servicio y calidad.

SALOU: ABIERTA AL MEDITERRÁNEO

La ruta de los Miradores de Salou une 23 espectaculares atalayas en un agradable recorrido por la Costa Daurada. Este

sendero discurre entre el intenso azul Mediterráneo y la montaña, rodeado de masa forestal y de la típica vegetación autóctona. Una ruta ideal para los amantes de la naturaleza y el deporte al aire libre, en la que podrás conocer la biodiversidad, y las particularidades de la Costa Daurada con el mar Mediterráneo como anfitrión.

CAMBRILS: SOBRESALIENTE EN GASTRONOMÍA

La villa marinera de Cambrils tiene muchos motivos que la convierten en el centro culinario por excelencia de Cataluña. Lo mejor de la tierra y del mar se encuentran en las recetas que sus chefs elaboran cuidadosamente, siempre de la mano de los productos de temporada. Una capital gastronómica en





la que presente y futuro se dan la mano. Las nuevas generaciones de cocineros siguen con pasión el legado familiar aportando vanguardia, reconocimientos y premios como los Soles de la Guía Repsol o las estrellas Michelin que concentran los restaurantes de la villa.

VILA-SECA Y LA PINEDA PLATJA: ARTE, MAR Y PAISAJE

Vila-seca y La Pineda Platja son esos lugares a los que siempre quieres volver. Allí podrás disfrutar del mar en calma, de ese azul Mediterráneo al que canta Joan Manuel Serrat, de playas de arena fina y dorada, de cultura, parques con historia y espacios verdes. Una de las visitas obligadas es el Cellar de Vila-seca, ubicado en el corazón de la ciudad. Recientemente restaurado, se une al Castell de Vila-seca como un espacio multifuncional y museístico, sede de numerosas muestras de arte contemporáneo.

No te pierdas tampoco la zona de humedales de la Sèquia Major o el Parque de la Torre d'en Dolça, un importante pulmón verde.

RUTA POR EL INTERIOR

Junto a los múltiples encantos que te ofrece la costa, los pueblos del interior son otro de los grandes atractivos de la zona. Son ideales para hacer rutas en

bicicleta BTT, disfrutar del turismo urbano y rural o para conocer los numerosos monumentos declarados Patrimonio de la Humanidad.

A escasos kilómetros de la Costa Daurada se encuentran también los Parques Naturales de la Serra de Montsant y de las Terres de l'Ebre, declarado Reserva de la Biosfera, que te permitirán sumergirte en la naturaleza en estado puro.



Reembolso

5%

a tu tarjeta
Club CAPRABO ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Reserva del 1 al 31 de mayo para viajar hasta el 31 de agosto de 2023. La Agencia de Viajes Caprabo está en Carrer de Marià Cubí, 80, en Barcelona. Tel. 93 427 40 69

HUERTOS DE PROXIMIDAD.



DEL HUERTO ... A CASA



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Cuajada de leche de oveja
EROSKI SELEQTIA, 140 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Yogur bifidus con muesli
EROSKI, pack-4 unidades
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Pan rallado sin gluten
EROSKI, 200 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Exfoliante facial
belle, 100 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Sérum Vital+Vitamina C
belle, 30 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Crema facial FPS 50+
belle&sun, 50 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Salmón ahumado
EROSKI SELEQTIA, 90 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Tortellini 4 quesos
EROSKI, 250 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 de junio 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 junio 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 junio 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 junio 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 junio 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 junio 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 junio 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 junio de 2023



DANONE

BAJAMOS PRECIOS



Actimel *Promoción válida del 26/04/23 al 30/06/23 en territorio nacional. / Activia *Promoción válida del 1/4/23 al 30/6/23. Descuento correspondiente al precio tarifa al que Danone vende al Establecimiento Comercial, responsable de determinar el precio final. Ahorro respecto al pack formato estándar x4. Danet *Promoción válida del 1/5/23 al 31/7/23 o hasta fin de existencias en territorio nacional. Consulte condiciones en el establecimiento comercial.

nosotros

CAPRABO invierte 2 millones de euros en su tienda de la calle Providencia, en Barcelona

En CAPRABO queremos estar cerca de ti. En esta ocasión, la apuesta está en el emblemático barrio de Gracia. Para el director general de CAPRABO, Edorta Juaristi, Gracia representa “los valores tradicionales del comercio de proximidad, valores

alineados con la propuesta de compra de CAPRABO.” Por eso, invertimos 2 millones de euros en reformar y ampliar nuestra tienda de la calle Providencia, 168. Con esta inversión triplicamos la superficie comercial, hasta 950 m². También ha incrementado hasta 30 el número de trabajadores.

Este es un supermercado que nace para promover “el consumo de productos cercanos. La tienda presenta una óptima combinación de ahorro personalizado, calidad de servicio y valor añadido”. En su diseño, cuenta con cinco cajas de cobro, un espacio a modo de mercado, con las secciones de productos frescos, atendidas por profesionales especialistas. Además, dispone de una sección de pescadería, con producto fresco de lonja de proximidad y una zona de venta de sushi de elaboración propia.

El director general de Comerç de la Generalitat de Catalunya, Jordi Torrades, destacó “el compromiso de CAPRABO con el producto de proximidad con la presencia creciente de referencias de pequeños productores y cooperativas agroalimentarias de Cataluña en sus lineales”.



CAPRABO suma 18 supermercados en 2022

CAPRABO ha reforzado su plan de expansión y, en el 2022, ha abierto 18 supermercados, convirtiéndose en el periodo con mayor número de aperturas de la última década. Del total, hubo 11 aperturas en la provincia de Barcelona, 3 en Girona, 2 en Tarragona, una en Lleida y una en La Massana (Andorra). Esto ha supuesto una inversión de más de 6,1 millones de euros y ha permitido crear 122 puestos de trabajo. Entre las aperturas destaca la de Sant Joan Despí (Barcelona), un supermercado de 1.400 m² en el que se han invertido dos millones de euros. En CAPRABO contamos con una red de 300 supermercados en las cuatro provincias de Cataluña y unos 6.000 trabajadores.



En esta foto, el director general y la subdirectora general de Comerç de la Generalitat de Catalunya, Jordi Torrades y Montse Gallardo; el director general de CAPRABO, Edorta Juaristi, y otros miembros del equipo directivo de la compañía, durante la inauguración del supermercado renovado.

Inauguramos nuestro primer supermercado CAPRABO de 2023 en el barrio de La Sagrera de Barcelona

Arancamos nuestro plan de expansión para el ejercicio de 2023 con la apertura de una tienda en el barrio de La Sagrera de Barcelona. La nueva franquicia, situada en la calle Gran de la Sagrera, 158, da empleo a seis personas, tiene una superficie comercial de

180 m² y abre todos los días, de 8:00 a 22:00. Es el segundo CAPRABO que abre en el barrio de La Sagrera, una de las de mayor crecimiento de Barcelona.

Este supermercado hace más visibles atributos como la salud, los productos

frescos y de proximidad, la variedad de surtido, el ahorro personalizado y la innovación. Es un supermercado orientado a la eficiencia energética que incorpora medidas para la reducción del consumo de energía y, por tanto, de las emisiones de CO₂.

19

28

1N1C10S

el Abuelo

DE LOS MELONES

meloneselabuelo.com





Indispensables Mutti

**LOS CLÁSICOS DE LA TRADICIÓN MEDITERRÁNEA,
NUESTRA MANERA DE DECIR TOMATE.**

