

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

caprabo ●●●

sabor

SENSE GLUTEN

Cuidem les
teves necessitats
nutricionals

MÓN NADÓ

Un gran
assortiment
per als més
petits
de la casa



Nº 371
MAIG-JUNY
2023 · 2€

EL CLUB que enamora

Omple el teu rebost al millor preu



10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



**GUANYA 1 BBQ i 8KG
DE GARDEN GOURMET**

A @GARDEN_GOURMET_ESP 



**100%
VEGETAL**

**RICO EN
PROTEÍNAS**



BO PER A TU, BO PEL PLANETA

Dates del 25 de maig al 20 de juny de 2023. Consulta les bases legals i participa a @garden_gourmet_esp

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

LA CISTELLA QUE ENAMORA

Més
de **1.000**
productes

TOP
del mercat

perquè estalviïs tant
que acabis enamorat

10

caprabo ●●●

sumari

maig/juny'2023

www.caprabo.com



Totes les receptes
de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 10 La cistella que enamora ja és a CAPRABO.
- 14 Deixa't seduir per tots els avantatges que t'ofereix Club CAPRABO.
- 18 Amanides: a punt per gaudir-ne.
- 24 Descobreix el nostre assortiment sense gluten.
- 32 Olives i envinagrats, les estrelles de l'aperitiu.
- 38 Món nadó.
- 42 Solidaritat.
- 44 Viatges: Costa Daurada.
- 47 Vals d'estalvi.
- 50 Notícies.



Edició 371 MAIG-JUNY 2023 Any XLVI

EDITOR

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

REALITZACIÓ I EDICIÓ



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

DIFUSIÓ:

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

IMPRESSIÓ:

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

DIPÒSIT LEGAL:

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



Deixa't enamorar

Xavier Ramón
Director de Marketing

Gaudir d'una alimentació sana i sostenible és un dret, però no sempre està garantit. I encara que a vegades tot sembla posar-se costa amunt, a CAPRABO ens comprometem a facilitar-te menjar bé i de forma saludable a bon preu. Per això, et presentem la cistella que enamora, amb més de 1.000 productes per omplir el teu rebost i la teva nevera a preus que enamoren. Però la nostra proposta d'estalvi va molt més enllà.

Al llarg de l'any t'anirem revelant com sumar estalvi a cada visita a CAPRABO i com et pots continuar sorprenent, perquè estalviïs tant que acabis enamorat de la nostra qualitat, varietat i bon preu. I a la cistella cal sumar-li el Club que enamora. Saps veritablement tot el que t'aporta el fet de tenir la targeta Club CAPRABO? En aquestes pàgines t'ho expliquem. Et descobrirem el que estalviïs amb els nostres vals

de descompte personalitzats a l'app i els dies amb descomptes especials, els atractius sortejos que realitzem i molts més avantatges.

A més d'animar-te perquè et posis el davantal amb noves i gustoses receptes, et presentem la nostra àmplia gamma de productes sense gluten. A CAPRABO, estem compromesos amb les famílies i les seves necessitats específiques d'alimentació. Per això oferim un 20% de descompte addicional als membres de l'Associació Celiacs de Catalunya en la compra dels seus productes específics sense gluten.

Arriba el bon temps, et portem idees de receptes, per gaudir-ne a l'aire lliure amb varietat d'amanides, envinagrats i olives. També compartirem amb tu consells per a la cura del teu nadó i t'explicarem com els nostres petits gestos solidaris poden canviar el món. El canviem junts?



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

Trobaràs tots els avantatges del Club CAPRABO a:

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de *Sabor* a:

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



el més nou

CACAUET REPELAT TORRAT SENSE SAL DE LA NOSTRA MARCA

Un 'snack' saludable i saciant

Tot i que no es tracta d'una fruita seca, sinó d'un llegum, el cacauet és una opció saludable per gaudir d'un aperitiu, sempre que es consumeixi amb moderació. A CAPRABO t'ofereim una alternativa encara més saludable: el cacauet sense sal, repelat i torrat. Ideal per als que volen cuidar-se una mica més. Com que no se li afegeix oli ni sal, sentiràs el plaer de consumir pur cacauet. Un grapat d'aquest llegum aporta quantitats importants de magnesi, fòsfor, níquel i una gran quantitat de ferro.



GALETES DE LA NOSTRA MARCA BIO

CARREGA'T D'ENERGIA AMB DELICIOSES GALETES D'AVENA AMB FRUITA SECA I LLAVORS

Saciant i apetitosa. Les galetes d'avena de la nostra marca BIO amb fruita seca i llavors són una opció deliciosa per esmorzar, berenar o picar alguna cosa.

Riques en fibres i sense greix de palma, tenen l'avena com a cereal principal i una base de

cacauet. Les pots gaudir en dues varietats, ja que estan disponibles amb llavors o amb fruita seca.

Tots els ingredients d'aquestes galetes s'han obtingut mitjançant mètodes tradicionals que respecten el medi ambient.



TULIPÁN PLANTEQUILLA

El canvi és irresistible

Per a tots els amants del sabor arriba Tulipán Plantequilla. S'unta, es cuina i s'enforna com la mantega, els ingredients són 100% naturals i vegetals i té un deliciós gust de mantega.



L'elaboració suposa un 73% menys d'impacte climàtic

Basat en l'Eina d'Anàlisi de cicle de vida (desenvolupada per Quantis), que compara Tulipán i la mateixa quantitat de mantega d'origen animal a Espanya (2022).

Més informació a: www.tulipan.es/



COLNATUR BEAUTY

Premi Victòria de la Belleza 2023

Colnatur Beauty, el complement alimentari a base de col·lagen Verisol® amb àcid hialurònic i antioxidants de Laboratoris Ordesa, ha estat guardonat amb el Premi Victòria de la Belleza 2023.

El guardó és l'únic segell de qualitat a Espanya del sector de la bellesa, cosmètica i cura personal. Es basa exclusivament en les valoracions d'eficàcia i satisfacció global dels productes, que són provats i premiats pels consumidors.

Colnatur® Beauty contribueix a millorar l'elasticitat de la pell, disminuir

les arrugues i reduir la cel·lulitis, a més de cuidar les ungles i el cabell. Es presenta en un estoig amb 30 sobres de gust de fruites del bosc i té un format ideal per dur-lo a tot arreu.

Recorda que els complements alimentaris no s'han d'utilitzar com a substituïts d'una dieta variada i equilibrada i un estil de vida saludable.



OOO
el més nou

HAMBURGUESES DE POLLASTRE 'CRISPY'

Sense gluten i a l'estil de Nova Orleans

Amb el més pur estil de Nova Orleans, arriben a les nostres botigues les noves hamburgueses de pollastre Crispy de la nostra marca. Elaborades amb carn de pollastre i cobertes amb cereals, són cruixents, tendres i sucoses alhora. Tenen Nutriscore B i, tot i que porten empanat, no contenen gluten, per la qual cosa són una opció perfecta per a les persones amb celiaquia.

Podràs cuinar-les en fregidora o paella. Si vols fer-les de forma més saludable, introdueix les hamburgueses al forn, preescalfat a 220 °C, uns 10 minuts. Et quedaran al punt!

Sugeriment: torra el pa de l'hamburguesa i, després, posa a dins la carn, cogombret, enciam, tomàquet natural a làmines i maionesa al gust.



A la cistella que enamora



NOVA VARIETAT

Ideal perquè els nens i els nadons de sis mesos en endavant consumeixin fàcilment fruita dins i fora de casa. Et presentem la nostra nova bossa de puré de fruita de poma, plàtan i mango. 100% fruita, sense sucres afegits i amb vitamina C.

FORMATGE D'OVELLA

EL GUST DE SEMPRE EN UN FORMAT MÉS CÒMODE

Gaudir del millor formatge tradicional d'ovella és més fàcil amb el nou format de tascó llest que t'ofereix la nostra marca. El sabor intens i equilibrat i

l'aroma i la textura de sempre, en un formatge ja tallat perquè l'incloguis sense complicacions a la teva taula o com a aperitiu.



TRESORS de la TERRA



BORGES
MAESTROS DESDE
- 1896 -
FINCAS
PIZARRO

Hi ha tresors que són molt nostres, que es cultiven i es cullen per la nostra gent. Molt a prop teu. Només així Borges Pizarro pot oferir-te un sabor tan intens i una qualitat tan única.

Borges Pizarro. Tresors de la Terra.



La cistella que enamora ja és a CAPRABO

Més de 1.000 productes TOP del mercat perquè estalviis tant que acabis enamorat



Aquest any t'enamoraràs perdudament de CAPRABO.

Perquè quan estalvies el teu cor bateja amb més força, et sents alegre i fas feliç a tots els que t'envolten.

A les nostres botigues sentiràs aquesta sensació. A cada un dels nostres passadissos, seccions i prestatgeries, a la zona de congelats o a la fruiteria, entre els embotits i els productes de neteja, trobaràs l'amor en forma de cor que bateja pel seu bon preu.

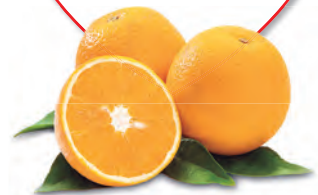
T'ofereim més de 1.000 productes que et permetran omplir un cistell que contingui tot el que necessites per a una alimentació completa i equilibrada, a més dels productes de referència per mantenir neta la teva llar i el teu cos o tenir cura del teu nadó o de la teva mascota, sense renunciar a l'estalvi.

Amor
platànic



Plàtan de Canàries

Treu-me
tot el suc



Taronges



Amorguesa



Burger meat mixta, 1 kg
de la nostra marca basic

Amb tu em poso vermell com un tomàquet



Tomàquet fregit
de la nostra marca basic

Un bon cafè el gust de l'amor



Cafè molt natural
de la nostra marca basic, 250 g

Tu i jo en una rentadora, pensa-ho



Detergent
líquid Marsella
de la nostra
marca,
46 dosis

Em poses melós



Arròs llarg, 1 kg
de la nostra marca basic



SUMEM ESTALVI AMB TU

Sabem que el més important és estalviar. I amb aquesta cistella i els avantatges que t'ofereim ho aconseguiràs. Perquè a CAPRABO tot suma.

Als més de 1.000 productes que enamoren de la nostra cistella, suma-li les promocions i ofertes anuals, les ofertes en productes locals, els avantatges per ser soci, per pagar amb la nostra targeta Club CAPRABO o per adherir-te al pla per a famílies nombroses. De fet, portem l'estalvi fins al teu plat amb receptes econòmiques que pots consultar a chefcaprabo.com.

Busca el cor a les etiquetes

T'ho posem fàcil perquè no se t'escapi cap producte. N'hi ha prou amb buscar un cor vermell al costat del preu. És el senyal que et permetrà identificar, a primer cop d'ull, tots els productes d'aquesta cistella que enamora.

PER 1 I 2€!

Més de la meitat dels productes del nostre cistell no superen els 2€. A tots ells cal sumar-hi 200 aliments i articles més per menys d'1€.



000
estalvi



TRIA ELS TEUS PREFERITS

Més de 1.000

PRODUCTES TOP per a tots



La cistella que enamora conté productes basats en els tres grans pilars de la teva compra habitual: alimentació, higiene personal i neteja de la llar.

Podràs omplir la nevera amb frescos i congelats, emmagatzemar al rebost conserves i productes de neteja de la llar, sumar estalvi en comprar articles per a la teva higiene personal i la del

teu nadó, i alimentar a bon preu les teves mascotes.

T'ofereim més de 1.000 productes top del mercat a preus irresistibles. Anota'ls, la llista és llarga!

A la teva nevera

+100

FRUITES I VERDURES

Trobaràs el cor de l'estalvi en els plàtans de Canàries, les taronges, les pomes, els kiwis o el meló, així com a verdures com el bròquil, el carbassó, les bledes, les pastanagues o les patates. Perquè sabem que t'encanten i són bones per a tu.

+20

LACTIS

Podràs estalviar en la compra de llet i begudes de soja, avena, arròs o ametlles, així com iogurts i postres làctics. Trobaràs etiquetes amb el cor a la llet sencera o sense lactosa, el quefir, els iogurts grecs, etc.



45

CONGELATS Y GELATS

T'ofereim més d'una trentena de productes congelats amb estalvi, com espinacs, calamars, llagostins, pizzes o croquetes. Perquè el nostre amor no es desfaci.

+100

PEIXOS, CARNS,
EMBOTITS I FORMATGES

Des de musclos o peixos, com ara orada i lluç, fins a butifarra, pit de pollastre, entrecot o llom adobat. En la teva cistella no faltaran els frescos més desitjats.





Al teu rebost

+30

TIPUS DE PASTA

T'oferim més de 30 varietats de pasta per cuinar les teves receptes amb estalvi. I també hi trobaràs salses.

+60

CONSERVES

Imprescindibles com el tomàquet, la tonyina, les sardines, els pebrots o el paté, ara amb més estalvi.

+25

OLIS I VINAGRES

En la nostra cistella que enamora hi ha més d'una vintena d'olis de marques i intensitats diferents, a més de diversos tipus de vinagre.

+15

LLEGUMS

Arròs, cigrons, mongetes o llenties amb estalvi. Inclou-los en el teu cistell, perquè són saludables i sabem que t'agraden.



I, a més, +400

- **Esmorzars.** Civada, cereals, segó, coquetes... Gairebé 40 productes per començar bé el matí.
- **Pans.** Pa tradicional, de motlle, crostons, pans per a hamburguesa...
- **Begudes.** +100 de refrescos, batuts, suc i aigua.
- **Aperitius saludables.** +30 de varietats de fruita seca, olives i envinagrats amb cor.
- **Purés, brous i cremes.**
- **També estalviaràs** en mantegues, nates, sucre o sal. Tots assenyalats amb un cor.



Per a la teva mascota

+12

PRODUCTES

Sabem que no pots viure sense ella. T'oferim, al millor preu, una vintena de productes alimentaris per tenir cura de la teva mascota.



Higiene

+235

PRODUCTES PER A TU, EL TEU NADÓ I LA TEVA LLAR

Busca el cor en els xampús, desodorants, gels, productes d'higiene íntima i bucal. A més, en la cistella que enamora trobaràs tovallolotes, bolquers i bosses de fruita per als més petits. Als més de 130 productes per a tu i per al teu nadó, s'hi suma un centenar més d'articles per mantenir neta la llar.



Suma més estalvi a la teva cistella amb tots els avantatges del nostre Club

EL CLUB CAPRABO TAMBÉ T'ENAMORARÀ

Si vols estalviar, descobreix totes les maneres que tens d'acumular més euros a la teva targeta

A CAPRABO, l'amor se sent a l'aire. És als nostres més de 1.000 productes a preus que enamoren i també en el nostre club. Tu ja en formes part, però, de veritat saps tot el que pots estalviar per ser del Club CAPRABO? Enamora't de l'estalvi que aconseguiràs amb els nostres

vals personalitzats, les promocions i ofertes exclusives, els sortejos i regals. Perquè volem que el nostre amor segueixi batejant amb força, t'expliquem tots els avantatges de què disposes per formar part del club CAPRABO. Pren nota! Estalviaràs tant que acabaràs enamorat!

20
vals al mes
personalitzats



DESCOMPTES EN PRODUCTES ASSENYALATS I DIA SENSE IVA

Cada quinzena tens productes que acumulen euros a la teva targeta. Busca els cartells blaus i aprofita els dies especials, com el Dia sense IVA... Perquè tot s'acumula a la teva targeta del Club CAPRABO.

Recorda activar les teves notificacions de l'app de CAPRABO per no perdre't ni una promoció d'estalvi.

MÉS CUPONS PERSONALITZATS

Estalvia en els teus productes preferits gràcies als cupons personalitzats. Bescanvia'ls en passar per caixa o activa'ls a l'app o la web. Per ser del Club CAPRABO, gaudiràs de 20 vals cada mes... Què en penses?



Et regalem l'

IVA

de TOTA
la compra

acumulat a la
teva targeta

20%

de descompte
en productes
SENSE GLUTEN

PRODUCTES SENSE GLUTEN

Al Club CAPRABO ens preocupem pel teu benestar i la teva salut. Per ser soci de l'Associació de Celiacs de Catalunya, t'ofereim el 20% de descompte en més de 150 productes específics sense gluten. Perquè segueixis sumant estalvi!



MÉS FAMÍLIA, MÉS ESTALVI

Sou família nombrosa? Recorda que si la suma de les teves compres del mes és igual o superior a 200 €, acumularàs a la teva targeta del Club CAPRABO el 5% de tot el que hagi gastat al mes per poder canviar-lo en les teves properes compres.

5%

d'estalvi extra per a
**FAMÍLIES
NOMBROSES**



CANASTRETA NADÓ

Si ets soci del Club CAPRABO, donem la benvinguda al teu nadó amb una canastreta plena de productes fantàstics. A més, tindràs el teu servei una llevadora que podrà resoldre els teus dubtes a través del nostre consultori. I tot això és gratis!



PER MOLTS ANYS!

A més d'una sorpresa especial, et regalem la revista Sabor, perquè tinguis tot allò que necessites perquè els teus gaudeixin i per triomfar amb els teus plats.



PRIMERES MARQUES

Pel simple fet de formar part del Club CAPRABO, t'ofereim descomptes en serveis, productes i activitats de primeres marques. Així també podràs estalviar fora de CAPRABO! Recorda activar les notificacions per no perdre't cap promoció d'estalvi.



Avantatges
caprabo ●●●
CLUB

El Club que enamora a

Només has d'activar algun dels teus cupons personalitzats a la teva App o Web del 17/04/23 al 14/05/23...

20
vals al mes
personalitzats



Si encara no tens l'App de Caprabo, descarrega-te-la, registra't i porta **TOTS** els beneficis del Club en el mòbil



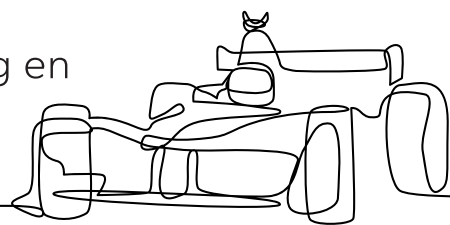
Perquè estalviis tant, que acabis enamorat

mb Grans Premis que enamoren

... I participaràs en el **sorteig** **d'1 entrada doble en TRIBUNA** **per al Gran Premi d'Espanya de F1**

El premi inclou:

- Una **entrada doble** per a dues persones **al Gran Premi d'Espanya de F1** en el Circuit de Montmeló de Catalunya
- Accés al circuit durant tot el Cap de setmana del **2 al 4 de Juny de 2023**
- El Sorteig es realitzarà el **dia 15/05/2023**
- Consulta les condicions i bases del sorteig en **caprabo.com/promocions**



També pots viure una experiència inoblidable

READY PER A UNA EXPERIÈNCIA RED BULL RACING?



Juga i podràs guanyar
premis exclusius
amb l'equip campió.



RED BULL ET DÓNA AAALES.



○○○
amanides

AMANIDES

PREPARADES per gaudir-ne

Amb el bon temps, l'amanida es converteix en un dels plats estrella de la nostra taula. La seva frescor, l'efecte saciant, la gran varietat de fulles amb la seva particular gamma de colors, formes, sabors i textures i la bona combinació amb altres ingredients gastronòmics contribueixen a guanyar-se amb escreix aquest lloc. A CAPRABO t'ofereim més de 10 varietats d'enciams frescos i més de 30 preparats en bosses a punt per servir.

A CAPRABO trobaràs una gran varietat d'amanides envasades i ja a punt per consumir-les. Quatre estacions, Cèsar, mix de brots, ruca, canonges, enciam romà, escarola, amanida temptació, etc. La gamma que oferim a les nostres botigues és tan àmplia que no et cansaràs de provar noves combinacions.

Amb l'objectiu de conservar i mantenir totes les propietats òptimes, aquestes amanides s'envasen en atmosfera modificada per inhibir el creixement dels gèrmens.

Podràs triar la bossa amb la varietat i quantitat que necessites. La indicació en l'envàs de 'rentada' o 'a punt per consumir' és garantia que només l'has d'obrir, amanir-la i gaudir-ne.



MENYS PLÀSTIC

Les bosses d'amanida de la nostra marca s'han ecodissenyat i estan fabricades amb un 15% menys de plàstic. Això és fruit del nostre compromís amb la sostenibilitat.

ECO
ENVASE

-15%
PLÀSTICO*

ENCIAMS: totes les varietats



CLÀSSICA Romana

Els cors d'enciam de la nostra marca Natur es conreen en zones de clima suau i terrenys arenosos, cosa que els proporciona el seu sabor i una textura suau i lleugerament cruixent. A més, no reben tractaments després de la collita.

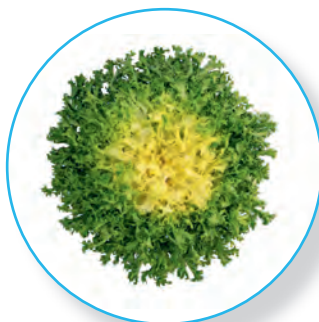
'GURMET' Escarola

Té un lleuger sabor amarg i aporta sabor i cos. Marida amb amaniments suaus i amb ingredients que li donen un toc dolç, com ara fruites –especialment la magrana–, formatge de cabra o fruita seca.



ACOLORIDA Fulla de roure

És dolça, tendra i cruixent. La distingiràs pel seu to, que va del verd al marró. Aporta un toc de color al plat.



TENDRA Mantegosa

La intensitat del sabor i color, unida a les seves formes suaus i carnositat, fan que l'enciam mantegós sigui un encert en el plat. És la millor alternativa als brots tendres o als canonges.



UNA OPCIÓ MOLT VERSÀTIL Endívia

Allargada, amb fulles llises i de color blanquinós, té un gust amarg que combina perfectament amb iogurt, formatge o anxoves. En països com França se sol consumir cuinada.



CANTÀBRICA Batavia

És el més consumit a la cornisa cantàbrica i un dels més gustosos i suaus. De fulles obertes i ondulades i color verd intens. Al País Basc trobaràs la seva versió Eusko Label.



EN PETIT FORMAT Cors de cabdell

Frescos i amb el cabdell ben format, els cors de cabdell de la nostra marca Natur són enciams de tija petita, tendres i de gust intens.

Vinagreta, un amaniment clàssic amb moltes possibilitats

Per fer una bona vinagreta s'aconsella barrejar tres mesures d'oli amb una de vinagre i un polsim de sal. El truc consisteix a batre els ingredients, prèviament barrejats en un bol o got, de manera que es formi una crema uniforme.

2,77€
PER RACIÓ

Fideuà tradicional

- 400 g de fideus per a fideuà
- 1 l de brou de peix
- 200 g d'abadejo o corbina
- 150 g de sípia neta
- 12 cues de gambes
- 1 gra d'all
- 1 ceba picada fina
- 1 pebrot vermell picat fi
- 100 g de tomàquet triturat
- Pebre vermell dolç
- Sal
- 1 ½ cullerada d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 2 cullerades de salsa alloli

ELABORACIÓ. Piquem el peix a trossos petits.

- Posem una paella al foc amb mitja cullerada d'OOVE i hi ofeguem el peix 1-2 minuts. Ho reservem.
- Hi afegim mitja cullerada d'OOVE. Saltem l'all i la ceba i hi incorporem el pebrot. Hi posem també el tomàquet, deixem evaporar l'aigua i, tot seguit, hi afegim el pebre vermell i l'ofeguem, tot vigilant que no es cremi. Hi posem mitja cullerada d'OOVE i els fideus. Els saltem perquè absorbeixin els sabors del sofregit.
- Hi incorporem el peix i el brou calent i ho deixem coure fins que el líquid s'hagi absorbit.
- Ho decoram amb unes gotes d'allioli i deixem la salsa en un costat, perquè cada un se'n serveixi al gust.

COMENTARI DIETÈTIC

La fideuà és un plat tradicional i molt habitual de la cuina valenciana. És una recepta saludable i molt gustosa. Si l'acompanyem amb unes verdures, tindrem un menú complet.

Propietats nutricionals. La pasta aporta hidrats de carboni i una mica de proteïna i fibra. Es recomana consumir-la integral, ja que no només augmenta el contingut de fibra, sinó que també conté més proteïna, greixos saludables, vitamines i minerals. D'altra banda, té un major efecte saciant. El plat també conté bona quantitat de proteïnes d'alta qualitat del peix i els greixos de l'oli i l'allioli.

Truc. Si fem servir brou baix o reduït en sal, la quantitat de sal del plat disminuirà bastant.



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



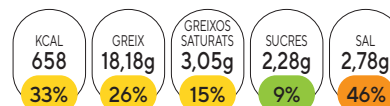
Elaboració

35'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ



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

Gall amb verdures i salsa de pèsols

2,28€
PER RACIÓ

- 650 g de gall en filets
- 200 g d'espàrrecs de marge
- 200 g de carabassó
- 200 g de pastanaga
- 200 g de pebrot vermell
- 200 g de pebrot verd
- 15 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)

• Sal i pebre

Puré de pèsols

- 200 g de pèsols
- 150 g de ceba
- 150 g de porro
- 15 ml d'OOVE
- Sal i pebre
- 250 ml d'aigua

ELABORACIÓ. Netegem i tallem les verdures en bastons.

■ Saltem les verdures durant 5-10 minuts a foc mitjà amb una mica de sal i pebre fins que es comencin a estovar. Les retirem i les reservem en un plat.

■ Salpebrem els llocs de gall, col·loquem les verdures i els enrotllem. Els lliguem amb una corda o els subjectem amb un escuradents.

■ Els posem en una safata de forn i els enfornem a 180 °C durant 5 minuts.

■ Per a la salsa de pèsols, tallem la ceba i el porro a la brunesa. En un cassó amb una mica d'oli, sofregim la ceba i el porro fins que comencin a daurar-se. Hi afegim els pèsols i l'aigua i ho deixem coure durant 5 minuts. Ho triturarem, assaonem i reservem en un bol.

■ Per emplatar-ho, posem dos rotlles petits de gall per plat amb una mica de puré de pèsols i hi afegim una mica de sal grossa. El puré de pèsols es pot passar per un colador perquè quedi més fi.

COMENTARI DIETÈTIC

Preparar aliments amb elaboracions diferents i ser original a la cuina és important perquè els plats resultin més atractius i la dieta sigui menys avorrida. Aquesta recepta és original tant per l'acompanyament del puré de pèsols com per la presentació del peix en rotlles petits.

Propietats nutricionals. És un plat molt complet i lleuger. El gall és un peix blanc, conté proteïnes d'alta qualitat i molt poc greix. Els pèsols són llegums i aporten més proteïnes, hidrats de carboni, fibra, i també poc greix. La recepta conté una bona quantitat de verdures que afegeixen fibra, vitamines i minerals. La majoria dels greixos els aporta l'oli d'oliva i són de molt bona qualitat.



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ



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

Amanida de maduixes, alvocat i mozzarella amb sèsam i alfàbrega

- 12 maduixes
- 8 formatges mozzarella mini
- 1 alvocat
- 3 grapat d'espínacs
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 1 cullerada de vinagre de Mòdena
- Sal i pebre acabat de moldre
- Sèsam torrat
- Alfàbrega

ELABORACIÓ. En un bol, barregem el vinagre de Mòdena amb l'oli d'oliva verge extra, la sal, el pebre acabat de moldre i un parell de fulles d'alfàbrega. Ho emulsionem fins que quedi tot integrat. Reservem la barreja.

■ Rentem i eixuguem les maduixes, tot retirant-los la tija. Les trossegem i les macerem amb la vinagreta.

■ Traiem la carn de l'alvocat i la tallem a làmines.

■ Posem un llit d'espínacs a la font que emprarem per servir l'amanida. Al centre hi afegim les maduixes, macerades i escorregudes. Al voltant, hi posem les làmines d'alvocat. Repartim les boletes de mozzarella, hi afegim la vinagreta i ho empolem amb sèsam torrat.

COMENTARI DIETÈTIC

Convé incloure habitualment amanides variades a la nostra dieta. La que t'ofereix pot servir com a acompanyament, com a primer plat o com a base per aconseguir un plat complet. Per fer-ho, només hi hauràs d'afegir un cereal integral, patata o llegum.

Sabies que...? El vinagre de Mòdena que consumim s'elabora barrejant vinagre de vi amb most de raïm o concentrat de most de raïm, cosa que afegeix sucres al producte.

Racions: 4

Dificultat



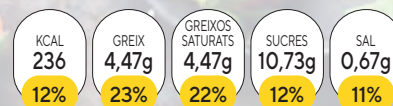
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



1,09€
PER RACIÓ

2,47€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

'Taco' de corbina adobada

- 8 truites de blat
- 500 g de corbina
- 25 g de pa ratllat cruixent
- ½ culleradeta de comí
- ¼ de culleradeta de bitxo molt
- ½ culleradeta d'all en pols
- ½ culleradeta de pebre negre molt
- Sal
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra (OOVE)

Per a l'acompanyament

- ½ llombarda
- 1 ceba vermella
- 1 alvocat
- El suc d'1 llima
- 1 cullerada de vinagre de sidra
- ½ culleradeta de mel
- ½ cullerada d'OOVE
- ½ manat de coriandre fresc
- Sal i pebre

Per a la salsa tzatziki

- 125 ml de iogurt
- ½ cogombre
- El suc de mitja llimona
- Sal
- Anet o menta

ELABORACIÓ. Tallem el llom de corbina en tires d'un dit de gruix.

■ Fem l'adob del peix tot barrejant el comí, el bitxo, l'all, el pebre, un polsim de sal i l'OOVE. L'escampem sobre les tires de corbina i les deixem reposar a la nevera, amb paper film per damunt, durant una hora.

■ Pelem el cogombre, li retirem les llavors i el ratllem. Hi afegim un polsim de sal i el deixem reposar en un colador perquè deixi anar l'aigua durant 15 minuts. L'escorrem i el barregem amb el iogurt, el suc de llimona, la sal i la menta picada fina. El posem a la nevera.

■ Preparem la vinagreta emulsionant bé l'OOVE, el suc de mitja llima, el vinagre, la mel, la sal i el pebre. Tallem la llombarda i la ceba vermella a tires. Les barregem amb la vinagreta. Ho reservem.

■ Pelem l'alvocat i el tallem a tires. El ruixem amb el suc de mitja llima i el reservem.

■ Cobrim les tires de corbina amb pa ratllat les cuinem en una paella uns dos minuts amb un fil d'oli fins que el pa ratllat estigui daurat per tots els costats.

■ Torrem les truites i muntem el 'taco' amb una base d'amanida cruixent, unes tires de corbina, una làmina d'alvocat i una cullerada de salsa de iogurt amb coriandre picat per damunt.

Racions: 4

Dificultat



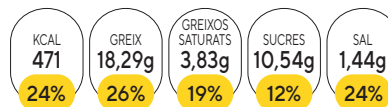
Elaboració

1h 20'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ



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

COMENTARI DIETÈTIC

Els 'tacos' són una preparació que dona molt de joc si en variem els farciments. Són fàcils de preparar i poden ser molt saludables, com en aquest cas.

Propietats nutricionals. La corbina és un peix blanc semigràs, alt en àcids grassos omega 3, fòsfor, seleni i vitamines B3, B6, B12 i D. L'amanida és original pel que fa al sabor, la textura i el color gràcies a la llombarda i la ceba vermella, que aporten una bona quantitat d'antocianines, pigments amb acció antioxidant que són responsables del seu color morat.

000
sense gluten



SENSE GLUTEN UN PLA PERFECTE

A vegades,
menjar sense gluten
és una pel·lícula. Amb
la nostra marca Sense
Gluten, acaba bé.

El diagnòstic de celiàquia sovint cau com un gerro d'aigua freda a la llar. Canviar la manera de cuinar, la llista de la compra, dubtes, pors... Per això, volem facilitar-te una compra que no acabi en drama. A CAPRABO tenim més de mig miler de productes de marca pròpia per fer la teva alimentació completa més fàcil i econòmica.





+550 productes de la NOSTRA MARCA SENSE GLUTEN

Atendre les necessitats nutricionals de cada client és la nostra prioritat. Per això, col·laborem amb la Federació d'Associacions de Celiacs d'Espanya (FACE) en el llançament progressiu d'una gamma de productes de la nostra marca aptes per a celiacs amb seguretat garantida. Avui dia, ja disposem de més de 550 referències.

Són productes en els quals hem substituït la farina de blat per farina d'arròs i blat de moro, a excepció de totes les galetes, que s'elaboren amb civada lliure de gluten. I ho fem a preus molt competitius, per facilitar l'accés a les persones celiaques i a les que no volen incorporar el gluten en la seva dieta.

Reemborsament

20%

a la teva targeta
Club CAPRABO



Registra't aquí i
aconsegueix
el teu descompte



Gràcies als convenis de col·laboració entre CAPRABO i l'Associació Celiacs de Catalunya, a les nostres botigues oferim un 20% de descompte als seus associats en més de 200 productes específics sense gluten, tant en els de marca pròpia com d'altres fabricants. El descompte es materialitza mitjançant un ingrés en la targeta moneder del Club CAPRABO.

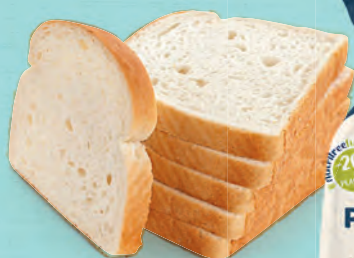
Prop de 800 socis gaudeixen ja d'aquest avantatge. Per ser el següent, només has de tenir la targeta del Club CAPRABO –és gratuïta– i pertànyer a l'Associació Celiacs de Catalunya.



**Associació Celiacs
de Catalunya**



000
sense gluten



NUTRIFREE

PA DE MOTLLE

El PanBauletto té un gust únic. Fet amb massa mare, és ideal per als sandvitxos.



PROCELI

CIABATTA RÚSTICA

El panet ideal per preparar entrepans o per acompanyar el teu plat preferit. La clàssica xapata rústica de molla tendra i cruixent. Rica en fibra i baixa en sucres. Sense gluten, sense lactosa i sense oli de palma.

Més de 2.300 productes sense gluten PER TRIAR

A CAPRABO volem que no renunciïs a res: que comencis el matí amb uns corn flakes o unes magdalenes si et ve de gust; que no deixis per a les ocasions especials un deliciós plat de pasta; que preparis un

entrepà per al berenar dels teus fills o que assaboreixis una hamburguesa saludable feta a casa. Per fer-ho, als més de 550 productes de marca pròpia ara sumem 1.800 d'altres marques. Perquè tinguis un gran ventall d'opcions per triar.



GULLÓN

GALETA MARIA

Elaborades amb oli de gira-sol alt oleic. Font de fibra, sense lactosa, sense fruita seca, sense ou i veganes. A queixalades, sucades en la teva beguda vegetal preferida o com a 'topping' per a les postres. Gaudeix-les com vulguis!



SCHAR

MAXI CHOCO

Les clàssiques galetes sandvitx farcides de xocolata. Ideals per a qualsevol moment del dia.



PAUSA CIOK

Pans de pessic farcits de crema de llet i coberts amb xocolata. Els preferits dels nens!



MASSA DE PASTA DE FULL

Perfecta per fer pastissos, empanades o canapès. Sense gluten i sense lactosa.



CRACKERS

Crackers cruixents sense gluten i amb un gust deliciós. Els duràs sempre amb tu!

BRIOIXOS

Panets dolços, tendres i esponjosos. Una temptació irresistible!



PANETS ROSETTE

Panets congelats cruixents sense gluten. Ideals per fer entrepans o per acompanyar els àpats.



PA DE MOTLLE CLÀSSIC

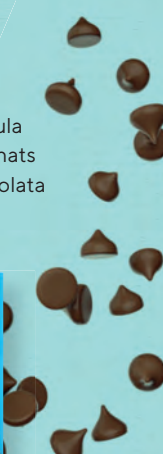
Fet amb massa mare, mill i quinoa, és alt en fibra i més tendre i esponjós que mai.



PASTA PENNE RIGATE

Macarrons sense gluten amb un 20% de mill. Sempre queden en el punt perfecte.

CONS GRANS Cons de neuja sense gluten cruixents, coronats amb una crema de nata i xocolata suau.



BULÉ

Bombó d'avellana cobert de xocolata i neuja sense gluten. Perfecte per a un capritx dolç.

LASANYA

El gust de l'autèntica lasanya bonyesa. Només l'has d'obrir, escalfar i ja la pots menjar. No te la pots perdre!



PIZZA 4 FORMATGES

La pizza sense gluten que conquereix els paladars més exigents. Tasta-la!



PANZEROTTINI

Delicioses crestes típiques d'Itàlia, farcides de pernil i formatge. Boníssimes!



CHICKEN FINGERS

Tires de pollastre arrebossades sense gluten, delicioses i tendres. Perfectes per improvisar un sopar!



Entrepà 'veggie' sense gluten

- 4 baguets sense gluten
- 200 g de tempeh macerat
- 125 g de xampinyons
- 2 tomàquets
- 4 grapatets de canonges
- 1 ½ cullerada d'oli d'oliva verge extra, OOVE
- Sal i pebre negre acabat de moldre
- Oregana

Per a la salsa

- 125 ml de iogurt
- ½ culleradeta de curri

ELABORACIÓ. Fem els tomàquets al forn amb un fil d'OOVE, sal i una mica d'orenga.

■ Saltem els xampinyons trossets amb la mitja cullerada d'OOVE, sal i pebre. Els reservem.

■ Passem el tempeh per la planxa amb un fil d'OOVE, sal i pebre.

■ Torrem el pa a la mateixa paella on hem cuinat el tempeh.

■ Fem la salsa de iogurt i curri.

COMENTARI DIETÈTIC

Un entrepà com aquest és una proposta amb una bona qualitat nutricional.

Propietats nutricionals. Conté proteïnes de gran qualitat procedents de la soja que, com la proteïna animal, inclou tots els aminoàcids essencials. La major part dels greixos són insaturats. A més, aporta una ració de verdures.

Sabies que...? El tempeh s'obté per la fermentació dels grans de soja i conserva part de les propietats nutricionals d'aquest aliment.

Apta per a dietes veganes.

Racions: 4

Dificultat



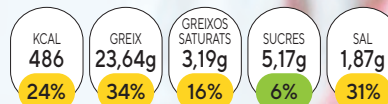
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



2,43€
 PER RACIÓ



2,39€
PER RACIÓ



Racions: 4

Dificultat



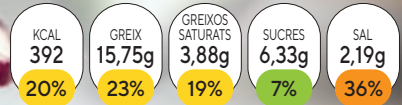
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que
mai no fallen

Hamburguesa sense gluten

- 4 pans d'hamburguesa sense gluten
- 4 hamburgueses gruixudes de bovi sense gluten
- 4 cullerades de guacamole
- 4 fulles d'enciam
- 4 rodanxes de tomàquet
- 1 albergínia mitjana a làmines feta a la planxa
- 1 ceba vermella
- 1 cogombre en conserva
- ½ cullerada d'oli d'oliva verge extra, OOVE

ELABORACIÓ. Laminem l'albergínia i la fem a la planxa.

- Cuinem les hamburgueses, també a la planxa.
- Torrem els pans i, al moment, muntem l'hamburguesa afegint-hi una culleradeta de guacamole, l'enciam, la carn, una làmina d'albergínia a la planxa, dues làmines de cogombre envinagrat, una rodanxa de tomàquet, les anelles de ceba vermella i una mica més de guacamole.

COMENTARI DIETÈTIC

Tot i que l'hamburguesa s'associa amb una recepta que no és saludable, pot ser-ho en

funció de la qualitat de les matèries primeres, els ingredients i els acompanyaments triats. La millor recomanació és acompanyar-la amb una amanida, uns envinagrats o unes xips de verdures al forn.

Propietats nutricionals. Aporta sobretot proteïnes de bona qualitat i greixos, la majoria saturats. Aquests provenen sobretot de la carn i del pa, que conté oli entre els ingredients.

Truc. La recepta es pot variar incloent-hi una hamburguesa de llegums, peix o pollastre. Si fem servir pa integral, la qualitat nutricional millorarà.

'pancakes'

DIA DE LA MARE

4 RACIONS / DIFICULTAT 1 / 30 MIN

- 75 g de farina de blat
- 75 g de farina integral de sègol
- 2 cullerades petites de llevat
- 15 g de mel
- 100 g de iogurt
- 150 ml de llet
- 1 ou
- Sal
- Oli d'oliva



PAS 1

En un recipient, batem tots els ingredients dels pancakes, tret de l'oli. Col·loquem la mescla en un biberó o màniga pastissera sense broquet.

PAS 2

Posem una mica d'oli a la superfície d'una paella antiadherent i l'escalfem a foc mitjà. Dibuixem cors i la paraula mama amb la massa.

PAS 3

Quan comencin a aparèixer bombolles, els fem la volta i els cuinem per l'altre costat.

PER A LA CREMA DE MADUIXA I PLÀTAN

- 50 g de maduixes
- 50 g de plàtan
- 100 g de formatge batut



PAS 4

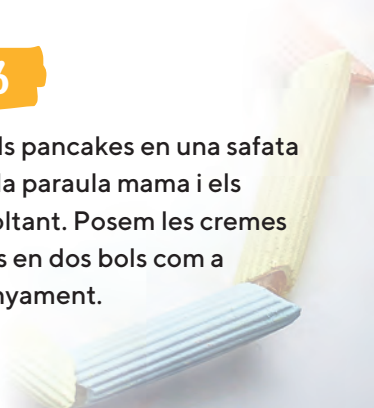
Repetim el procés fins a acabar la massa.

PAS 5

Per fer la crema de fruites, triturem la meitat del formatge batut amb les maduixes i l'altra meitat amb els plàtans.

PAS 6

Servim els pancakes en una safata formant la paraula mama i els cors al voltant. Posem les cremes de fruites en dos bols com a acompanyament.





TRUC

Si fem servir més farina integral, millorarem la qualitat nutricional. A més, en aquestes receptes és important triar un 'topping' saludable i donar-li un pes important de la preparació.

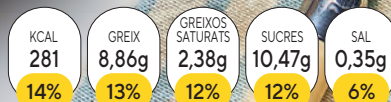
COMENTARI DIETÈTIC

Una presentació original i diferent com aquesta pot fer que un plat sigui molt més atractiu. A més, podem deixar que els més petits facin les seves formes preferides. La recepta aporta hidrats, proteïna de bona qualitat i greixos saludables.

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ



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

ooo
envinagrats

L'aperitiu estrella es troba A LA NOSTRA CISTELLA

Les olives i els envinagrats estan entre els aperitius amb més tradició de la nostra gastronomia. Ara a CAPABO en pots gaudir al millor preu.

Les olives i els envinagrats, triats perquè són la combinació perfecta entre el que ve de gust i el que és saludable, tenen un alt contingut en antioxidants, vitamina E i C, calci i fibra. A més, no aporten greixos saturats ni sucres. Sabies que un grapat de cogombrets a penes arriba a les 80 calories? Busca'ls a les nostres botigues. Els inclouem en la nostra cistella que enamora perquè estalviïs en endur-te'ls a casa.



TRAMUSSOS

Aliment amb alt valor proteic i gran aliat per al cor.



EL FARO

OLIVES FARCIDES D'ANCHOVA

90 anys produint la millor oliva farcida del món.



SARASA

HECHIZOS DEL SUR

Oliva verdal amanida amb una recepta tradicional amb espècies aromàtiques. Per aconseguir el màxim sabor, s'envasen durant la seva recol·lecció.



RECEPTA DEL 'CORTIJO'

Oliva verdal amanida amb una recepta tradicional andalusa de sabor intens.



CÒCTEL ORIGINAL

Mix d'olives negres i verdes, cebeta i cogombret. Ideal per compartir, picar alguna cosa o fer l'aperitiu.



LA ESPAÑOLA

OLIVES FARCIDES D'ANXOVA CLÀSSIQUES

Les olives de sempre. Les millors olives farcides d'anxova.



OLIVES FARCIDES DE XILI DE JALAPA 'PÍCARAS'

Si busques alguna cosa diferent, tasta aquestes olives farcides de trossets de xili de Jalapa.

FRAGATA

OLIVES FARCIDES D'ANXOVA

Oliva mançanenca verda amb un deliciós farciment d'anxova.



LA NOSTRA MARCA

OLIVA GROSSAL AMB COGOMBRET, GASPATXA, GUST D'ANXOVA I BANDERILLES PICANTS

L'àmplia varietat d'olives i envinagrats de la nostra marca, amb receptes tradicionals i sabors autèntics de qualitat al millor preu, et permetrà variar els teus aperitius i donar un toc especial a les teves amanides i receptes.

SERPIS

OLIVES NEGRES

La més alta qualitat en olives negres de Càceres.

ANXOVA SUAUS

Olives farcides amb un 30% menys de sal, per als que busquen cuidar-se.



OLIVES FARCIDES D'ANXOVA

La millor oliva, saludable, natural i una part important de la dieta mediterrània.



Compromesos
amb els nostres
productors

LA MASROJANA

OLIVES NEGRES

Olives aragoneses elaborades de manera natural, ideals per a amanides, pastes, pizzas...



OLIVES MANÇANENQUES

Elaborades seguint processos tradicionals, tenen un gust suau i exquisit.

VILA VELLA

OLIVES ARBEQUINES

Oliva arbequina de Lleida procedent de l'agricultura ecològica. Macerada en aigua i sal entre 5 i 7 mesos, i amanida de manera tradicional, sense conservants. De gust fi, quan en mengis una, no podràs parar!



ELÈCTRICA

Olives verdes amb envinagrats i amaniment picant.



IRUELA

GROSSAL

Olives de la varietat grossal, desossades i amanides amb all, pebrot i espècies naturals.



ESPINALER

FARCIDES D'ANXOVA

Les icòniques olives Espinaler són de la varietat mançanenca fina, farcides d'anxova de categoria extra. Una combinació excel·lent de sabors que eleva el moment del vermut.



BLAI PERIS

OLIVA ARBEQUINA

Les olives ideals per al vermut.



OLIVA NEGRA NATURAL

Olives amb gust d'oliva.





Olives "Llepadits", un aperitiu de luxe!



L' hora de l'aperitiu, és un instant d'oci i relax, i s'ha de gaudir com cal!

Les olives "Llepadits" de MERA, són un plaer pels sentits, l'aperitiu imprescindible per a tota la família.

I és que... un àpat perfecte, requereix un aperitiu de luxe, d'aquells que conviden a repetir.

DELICIOSES, SUCULENTES... ÚNIQUES!

Regala't un aperitiu de luxe, perquè tu te'l mereixes i... llepa't els dits!!!

Si vols saber més... segueix-nos a Instagram:

📍 MERADEPRIMERA o en www.mera.es



Cogombrets que marquen la diferència

Kühne és la marca de cogombrets número 1 a Alemanya*. Contenen una base de vinagre, herbes aromàtiques i un toc dolç.

Aquestes característiques, juntament amb una textura ferma i cruixent, els confereixen el seu gust característic. Es cullen a mà i s'envasen frescos. A més, abans d'arribar a la taula, han de superar un exigent control de qualitat.

Sense conservants i sense potenciadors del sabor, són l'acompanyament i l'snack perfecte per a qualsevol ocasió.

* Font IRI, setembre de 2022



Arròs al forn amb ou

- 240 g d'arròs
- 1 gra d'all
- 150 g de tomàquet triturat
- 500 ml de brou de verdures
o pollastre
- 4 ous
- 4 talls de pernil salat
- 20 ml d'oli d'oliva

ELABORACIÓ. Sofregim el gra d'all amb un rajolí d'oli d'oliva en un recipient apte per al forn. Hi afegim el tomàquet i ho cuinem una bona estona fins que es redueixi a la meitat.

- Hi afegim l'arròs i ho ofeguem. Hi incorporem el brou i ho deixem coure deu minuts.
- Fem forats a l'arròs amb l'ajut d'una cullera i posem un ou a cada forat.
- Ho enforem cinc minuts a 190 °C.
- Tallem els talls de pernil en 3-4 trossos i els posem per sobre de l'arròs acabat de treure del forn.

COMENTARI DIETÈTIC

Una versió diferent del típic arròs amb tomàquet i ou ferrat, amb l'ou enforat a banda. Si ho acompanyem amb un plat de verdures i fruita per postres, tindrem un menú complet.

Propietats nutricionals. L'arròs blanc aporta hidrats de carboni i, amb l'ou i el pernil, hi afegim proteïnes de bona qualitat i greixos. En sumar-hi les verdures, ho completem amb fibra i altres substàncies beneficioses (vitamines, minerals, fitoquímics...).

Sabies que...? L'arròs integral aporta més del doble de proteïnes, greixos saludables i algunes vitamines i minerals que el blanc. A tot això, cal afegir-hi la fibra i els beneficis que conté. I també és més saciant.

Truc. Els brous solen contenir força sal; prova les opcions baixes o reduïdes en sal.



Recettes que
mai no fallen

1,29€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



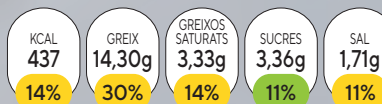
Preparació

⌚ 40'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



1,13€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Albergínies al grill amb salsa tahina

- 2 albergínies
- 1 ceba
- 30 ml d'oli d'oliva verge extra
- Menta i julivert frescos
- 20 g de pinyons torrats
- Sal i pebre

Per fer la salsa:

- 80 g de tahina
- 1 cullerada de xarop d'agave
- 1 cullerada de salsa de soja

ELABORACIÓ. Tallem la ceba a la juliana i l'escalfem a foc lent en una paella, amb un rajolí d'oli i sal, fins que estigui totalment daurada.

- Amb una mandolina, tallem l'albergínia en làmines fines. La salpebrem i la cuinem al grill amb un rajolí d'oli d'oliva.

- Preparem la salsa barrejant la tahina amb el xarop d'agave i la salsa de soja.

- Servim l'albergínia en un plat pla i posem per damunt la ceba escalfada, la salsa i els pinyons. Al final, hi afegim les herbes fresques.

COMENTARI DIETÈTIC

Aquesta preparació podria ser un primer plat o una guarnició per a peix, carn o ous. A més, és adequada per incloure-la en un menú de barbacoa.

Propietats nutricionals. L'albergínia conté aproximadament un 92% d'aigua i la resta són sobretot hidrats de carboni i fibra. Gairebé la meitat de les calories de la recepta les aporta la pasta de sèsam amb tan sols 20 grams per ració, però això no és dolent, al contrari, ja que el seu contingut nutricional és molt interessant: proteïnes, greixos bons, fibra, vitamina E, àcid fòlic, calci, ferro, magnesi, fòsfor i zinc.

Racions: 4

Dificultat



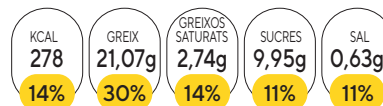
Preparació



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Sabies que...? Els pigments responsables del color de les fruites i verdures són, a més, substàncies amb acció antioxidant. En aquest cas, els pigments responsables del color morat de l'albergínia es troben a la pell, així que és recomanable no eliminar-la o deixar-ne una part. **Recepta apta** per a dietes veganes.



Bolquers

Els bolquers de la nostra marca s'adapten al moviment del nadó a cada etapa del seu desenvolupament i el mantenen sec i còmode.

A la cistella que enamora



A la cistella que enamora



Tinc cura del MEU NADÓ

Tot el que necessites per a la higiene i per tenir cura dels més petits de la casa.

Tenir cura del teu nadó és una prioritat per a la teva família i per a CAPRABO. El nostre objectiu és garantir el seu benestar i que creixi sa, protegit i net. Per fer-ho, t'ofereim els millors productes per a cada etapa del seu creixement, sempre

treballant i innovant en les nostres marques. I, com ens importa l'estalvi, també tindràs el millor preu, perquè volem que la despesa en la compra de bolquers, tovallolletes, potets i molts més productes necessaris per tenir cura dels més petits de la casa no sigui un problema.

Si tens la targeta Club CAPRABO, escaneja aquest QR i sol·licita la canastreta que hem preparat per donar la benvinguda al teu nadó.



ENVASOS ECODESSINYATS

Fruit del compromís de CAPRABO amb la sostenibilitat, les bosses de bolquers han estat ecodissenyades i fabricades amb un 51% de plàstic reciclat.

ECO
ENVASE

51%
RECICLADO

NADÓ SEC FINS A 12 HORES

■ **Superabsorbents.** Els nostres bolquers ara es mantenen secs durant més temps gràcies als seus canals en forma de 'U' que distribueixen millor la humitat. Disposen d'una capa extrasequedat i barreres que prevenen les fuites.

■ **Còmodes.** El disseny especial i superelàstic de les orelles del bolquer s'adapta perfectament al cos del petit. La capa interior és suau i conté extractes d'àloe vera, que ajuda a prevenir les irritacions.



PANTS: PER GUANYAR AUTONOMIA

Quan el teu nadó sigui una mica més independent, és moment de provar els pants. El seu disseny permet fer el canvi de bolquer de manera més còmoda i ràpida quan el nadó comença a moure's molt. A més, ajuden en el procés de deixar el bolquer.

■ **Antifuites.** Disposen de la tecnologia de canals superabsorbents i de la nova capa extrasequedat. Com passa amb els bolquers, tenen barreres antifuita molt suaus amb doble elàstic per a una protecció superior, cosa que garanteix una gran capacitat d'absorció i de retenció.

■ **Els poses en un tres i no res.** Estan dissenyats amb un sistema d'ajustament millorat amb elàstics a la cintura, que garanteix la llibertat de moviments. Es poden pujar i baixar com la roba interior i es treuen fàcilment gràcies als seus laterals estripables i a una cinta adhesiva situada a la part posterior.



BOLQUER BANYADOR: AL MAR I A LA PISCINA

Protegeixen el nadó sense risc d'escapaments.

■ **No s'inflen.** Es fabriquen amb materials suaus i transpirables. El nucli no s'infla a l'aigua i, gràcies a la seva cintura ajustable, s'adapten perfectament al cos del nadó. A més, disposen de laterals fàcils d'estripar per treure còmodament el bolquer quan calgui.

TESTATS DERMATOLÒGICAMENT

Tots els bolquers de la nostra marca es fabriquen amb materials testats dermatològicament per garantir el respecte de la pell del nadó i del seu pH. Gràcies a aquestes característiques, els infants estaran secs i protegits durant més temps.



NIGHT PANTS: DESCANS SEC I FELIÇ

Els bolquers especials per a la nit també s'adapten a l'edat dels més petits. Han estat dissenyats per oferir seguretat i protecció i mantenen secs els infants durant tota la nit, garantint el seu descans.

■ **Discrets.** Fabricats amb materials suaus i silenciosos, no notaran que els porten posats. Els

seus laterals superelàstics garanteixen que s'ajusten perfectament i permeten llibertat de moviments. A més, perquè el nen se senti segur, els dissenys són semblants a la roba interior.

■ **Protecció superior.** Proporcionen una absorció òptima i protecció superior gràcies a les barreres antifuites.

OOO
món nadó



A la cistella
que enamora



LA NOSTRA MARCA BASIC

Netegen la pell delicada del nadó i ajuden a protegir-la contra les irritacions.

A la cistella
que enamora



CREMA ÀLOE VERA

La millor opció per a tu i per al teu nadó gràcies al seu contingut en extracte d'àloe vera i camamilla, que potencia la cura, la protecció i la suavitat de la pell.

Tovallolletes

Quan hi ha nens a casa, no poden faltar les tovallolletes. Per canviar bolquers, per retirar aliments que acaben a la cara i la roba o durant les tardes de joc al parc, on els infants acaben coberts de fang i brutícia. Són tan sols un exemple del dia a dia amb un infant. Per aquest motiu, les tovallolletes són indispensables, útils i còmodes!

■ **Hipoal·lèrgiques.** Estan dissenyades en exclusiva per protegir la delicada pell del nadó i testades sota control pediàtric i dermatològic. Són hipoal·lèrgiques, és a dir, han estat formulades per minimitzar riscos d'al·lèrgies.

■ **Tenen cura de la seva pell.** Mantenen la delicada pell del teu nadó suau, cuidada i protegida. No contenen parabens, fenoxietanol, ftalats ni alcohol –productes que poden irritar la pell del nadó i provocar reaccions al·lèrgiques– i el seu pH neutre respecta la pell.



PER A PELLS AMB TENDÈNCIA ATÒPICA

La seva fórmula sense perfum i sense alcohol respecta el pH natural de la pell.



SENSE PERFUM

Formulades especialment per a nadons amb pell sensible o amb una baixa tolerància als perfums.



CARA I MANS

Ideals per dur-les a la bossa i per facilitar la neteja de la cara i de les mans en qualsevol moment del dia. Proporcionen una neteja suau i eficaç, tot respectant la pell delicada dels nens.



NOVES TOVALLOLETES AQUA

Perquè el benestar i la cura del teu nadó i dels teus ens importa, a CAPRABO continuem innovant. Les noves tovallolletes Aqua en són una prova, ja que són més respectuoses amb la pell dels més petits i amb el medi ambient.

- **0% de perfum i alcohol.**
- **100% cotó orgànic.**
- **99% d'aigua.** La nova fórmula de la loció que la impregna conté un 99% d'aigua.
- **0% de plàstic.** Fabricades amb teixit natural de fibres vegetals.

Alimentació

La cura del nadó passa per una bona alimentació. A CAPRABO disposes de les opcions més bones i saludables per al teu petit gràcies a les nostres marques. I al millor preu.

POTETS DE LANOSTRA MARCA BIO

Fets amb ingredients procedents de l'agricultura ecològica, seleccionats amb cura des del seu origen i controlats fins a la producció. S'empren fruites, verdures i carn sense conservants ni additius.

■ **Apetibles.** Amb sabor i textura naturals, les receptes han estat elaborades amb molta atenció per garantir les necessitats nutricionals del nadó. Tenen un gust suau i equilibrat que els encantarà.

■ **Eco.** Avalats per les certificacions de producció ecològica, disposen d'un alt valor nutricional i es poden introduir progressivament en la dieta del nadó a partir del sisè mes.



PURÉS D'HORTALISSES I CARN

A més d'hortalisses, arròs i proteïna animal, inclouen oli d'oliva verge extra. Els podràs trobar d'hortalisses amb pollastre i arròs i hortalisses amb vedella. Són molt baixos en sal i no contenen gluten.



PURÉS 100% FRUITA

La fruita és per als petits una font rica de nutrients. Els aporta vitamines, minerals, sucres i fibra, que afavoriran el seu desenvolupament físic i mental òptim. Els purés de fruites BIO estan disponibles en la varietat més clàssica, amb poma, pera i plàtan i multifruïtes. No contenen sucres afegits, gluten ni llet.

A la cistella que enamora



BOSSETES DE FRUITES: SALUDABLES, SEGURES I PRÀCTIQUES

La gamma de sabors de les nostres bossetes de fruites continua creixent. A les varietats de plàtan i maduixa, poma i plàtan i multifruïtes ara s'hi sumen les de poma, plàtan i mango. Totes contenen 100% fruita, sense sucres afegits, sense gluten ni llet.

Aquesta recepta feta amb cura, juntament amb el bon preu, fa que siguin les bossetes de fruita més recomanables. A més, són còmodes, fàcils de dur a tot arreu i no requereixen fred.



Una petita ajuda per fer GRANS ELS MÉS PETITS

Aquest mes de maig els nostres *Cèntims Solidaris* aniran destinats a associacions que treballen per garantir l'alimentació i el benestar emocional dels menors més vulnerables que viuen en el teu entorn més proper

Un de cada deu menors de 16 anys viu en pobresa extrema a Catalunya. Associacions com la Fundació Pere Tarrés i Pallapupas treballen cada dia perquè aquests menors tinguin garantida l'alimentació i no els falti un somriure. Durant el mes de maig, la nostra donació anirà destinada a aquestes associacions en el marc del programa Cèntims Solidaris. Estem convençuts que treballar amb els nens i nenes que més ho necessiten és important i ens permet fer petits passos per canviar el món. El canviem junts? Nosaltres, a través del nostre programa solidari. Vosaltres, amb un petit gest que es converteix en una acció gran quan marqueu "Sí" en pagar la compra amb targeta o mòbil a les nostres caixes.

Aquestes dues associacions centren el seu treball en petits cercles d'actuació com ara el teu barri, la teva ciutat i el teu entorn més proper. Vols saber a quin projecte van dirigits els teus cèntims?

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

Les nostres donacions aniran destinades a la campanya que permet que milers de nens i nenes en risc d'exclusió social que viuen a Catalunya tinguin coberts els principals àpats diaris en els períodes de vacances, seguint una dieta equilibrada. Fundació Pere Tarrés és conscient que, quan acaba el curs escolar i els menors no disposen de la beca menjador, moltes famílies no reben cap ajuda per fer front a la despesa en alimentació i no poden oferir una dieta saludable als seus fills i filles. Aquestes ONG també ofereixen a les famílies el suport i l'acompanyament necessari en aquests moments tan delicats.

PALLAPUPAS

L'humor com a eina per al benestar emocional de les nenes i els nens hospitalitzats i les seves famílies és l'eix sobre el qual gira Pallapupas. El seu objectiu és convertir els hospitals en espais més amables i plens de vida mitjançant actuacions artístiques, amb un mètode propi, orientades a la infància i als adults. Els Pallapupas

treballen braç a braç amb el personal sanitari com a suport als tractaments i protocols mèdics.

Aquesta associació acompanya els menors en els moments previs a una intervenció i al quiròfan, fins que estan anestesiats. Són aquesta cara amiga en sortir de la intervenció i durant la reanimació. També són presents a l'hospital de dia d'onco-hematologia per humanitzar i millorar el benestar emocional dels menors i les seves famílies en el procés d'adaptació al càncer infantil. Un procés continu en el qual el menor i la família aprenen a afrontar emocionalment la nova situació, havent de superar molts reptes i moments de crisi, com rebre el diagnòstic, assimilar els canvis o enfrontar-se als tractaments.



GRÀCIES

per la teva col·laboració, al mes de març, amb el programa solidari a favor de Creu Roja i Metges del Món; i, a l'abril, a benefici de la Fundació Junts Autisme i Fundació Ictus.



ALIMENTACIÓ
CONSCIENT
www.naturarla.es



MENYS INGREDIENTS

PER A UN MILLOR SABOR





Salou

El blau del Mediterrani, el verd intens dels paisatges de muntanya i l'àmplia oferta d'oci converteixen la Costa Daurada en la destinació ideal per gaudir d'unes vacances en família. Fes la teva reserva ara i, només per ser soci del club CAPRABO, et reemborsarem el 5% del total del viatge en la teva targeta per a futures compres. Gaudeix d'unes vacances espectaculars mentre acumules estalvi.



COSTA DAURADA

La destinació familiar més completa del Mediterrani



Celler de
Vila-seca

La Costa Daurada t'ofereix l'oportunitat de gaudir de llocs com Salou, Cambrils, Vila-seca o La Pineda, distingits amb el segell de "Destinació de Turisme Familiar", que els destaca com a destí ideal per gaudir d'unes vacances amb nens. A pocs quilòmetres de PortAventura World i amb excel·lents comunicacions per visitar Catalunya, aquesta zona ofereix moltes possibilitats d'oci. A més, la seva llarga tradició de vacances és garantia d'hospitalitat, diversió, servei i qualitat.

SALOU: OBERTA AL MEDITERRANI

La ruta dels Miradors de Salou uneix 23 espectaculars talaies en un agradable recorregut per la Costa Daurada. Aquesta senda discorre

entre el blau Mediterrani intens i la muntanya, envoltada de massa forestal i de la típica vegetació autòctona. Una ruta ideal per als amants de la naturalesa i l'esport a l'aire lliure, on podràs conèixer la biodiversitat i les particularitats de la Costa Daurada, amb el mar Mediterrani com a amfitrió.

CAMBRILS: EXCEL·LENT EN GASTRONOMIA

La vila marinera de Cambrils té molts motius que la converteixen en el centre culinari per excel·lència de Catalunya. El millor de la terra i del mar es troben en les receptes que els seus xefs elaboren amb delicadesa, sempre de la mà dels productes de temporada. Una capital gastronòmica en la qual present i futur es donen





la mà. Les noves generacions de cuiners segueixen amb passió el llegat familiar aportant avantguarda, reconeixements i premis com els Sols de la Guia Repsol o les estrelles Michelin que concentren els restaurants de la vila.

VILA-SECA I LA PINEDA PLATJA: ART, MAR I PAISATGE

Vila-seca i La Pineda Platja són d'aquells llocs on sempre vols tornar. Et permeten gaudir del mar en calma, d'aquest blau Mediterrani al qual canta Joan Manuel Serrat, de platges de sorra fina i daurada, de cultura, parcs amb història i espais verds. Una de les visites obligades és el Cellar de Vila-seca, situat al cor de la ciutat. Restaurat recentment, s'afegeix al Castell de Vila-seca com un espai multifuncional i museístic, seu de nombroses mostres d'art contemporani.



PortAventura World

No et perdis tampoc la zona d'aiguamolls de la Sèquia Major o el Parc de la Torre d'en Dolça, un important pulmó verd.

RUTA PER L'INTERIOR

Juntament amb els nombrosos encants que t'ofereix la costa, els pobles de l'interior són un altre dels grans atractius de la zona. Són

ideals per fer rutes amb bicicleta tot terreny, gaudir del turisme urbà i rural o conèixer els nombrosos monuments declarats Patrimoni de la Humanitat.

A escassos quilòmetres de la Costa Daurada també es troben els Parcs Naturals de la Serra de Montsant i de les Terres de l'Ebre, declarat Reserva de la Biosfera, que et permetran submergir-te en la naturalesa en estat pur.



Reemborsament

5%

a la teva targeta
Club CAPRABO (1)

(1) Reserva de l'1 al 31 de maig per viatjar fins al 31 d'agost de 2023. L'Agència de Viatges Caprabo és a Carrer de Maria Cubi, 80, a Barcelona. Tel. 93 427 40 69



HUERTOS DE PROXIMIDAD.



DE L'HORT ... A CASA



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Quallada de llet d'ovella
EROSKI SELEQTIA, 140 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

logurt Bífidus amb musli
EROSKI, pack-4 unitats
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Pa ratllat sense gluten
EROSKI, 200 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Exfoliant facial
belle, 100 ml
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Sèrum Vital+ Vitamina C
belle, 30 ml
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Crema facial FPS 50+
belle&SUN, 50 ml
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Salmó fumat
EROSKI SELEQTIA, 90 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Tortellini 4 formatges
EROSKI, 250 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de juny del 2023



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de juny del 2023



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de juny del 2023



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de juny del 2023



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de juny del 2023



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de juny del 2023



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de juny del 2023



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

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

Vàlid fins al 7 de juny del 2023



DANONE

BAIXEM PREUS



Actimel *Promoció vàlida del 26/04/23 al 30/06/23 al territori nacional. / Activia *Promoció vàlida de l'1/4/23 al 30/6/23. Descompte corresponent al preu tarifa a què Danone ven a l'Establiment Comercial, responsable de determinar el preu final. Estalvi respecte al pack format estàndard x4. Danet *Promoció vàlida de l'1/5/23 al 31/7/23 o fins a fi d'existències al territori nacional. Consulteu condicions a l'establiment comercial.

nosaltres

CAPRABO inverteix 2 milions d'euros a la seva botiga del carrer Providència, a Barcelona

A CAPRABO volem estar a prop teu. En aquesta ocasió, l'aposta està a l'emblemàtic barri de Gràcia. Per al director general de CAPRABO, Edorta Juaristi, Gràcia representa "els valors tradicionals del comerç de proximitat, valors alineats amb la proposta de compra

de CAPRABO". Per això, hem invertit 2 milions d'euros per reformar i ampliar la nostra botiga del carrer Providència, 168. Amb aquesta inversió tripliquem la superfície comercial, fins a 950 m². També hem incrementat fins a 30 el nombre de treballadors.

Aquest és un supermercat que neix per promoure "el consum de productes de proximitat. La botiga presenta una combinació òptima d'estalvi personalitzat, qualitat de servei i valor afegit". En el seu disseny, ofereix cinc caixes de cobrament i un espai a l'estil d'un mercat, amb les seccions de productes frescos ateses per professionals especialistes. A més, disposa de secció de peixateria amb producte fresc procedent de llotges de proximitat i una zona de venda de sushi d'elaboració pròpia.

El director general de Comerç de la Generalitat de Catalunya, Jordi Torrades, va destacar "el compromís de CAPRABO amb el producte de proximitat amb la presència creixent de referències de petits productors i cooperatives agroalimentàries de Catalunya en els seus lineals".



CAPRABO suma 18 supermercats el 2022

CAPRABO ha reforçat el seu pla d'expansió i, el 2022 ha obert 18 supermercats, convertint-se en el període amb major nombre d'obertures de l'última dècada. Del total, 11 inauguracions van ser a la província de Barcelona, 3 a Girona, 2 a Tarragona, una a Lleida i una en La Massana (Andorra). Això ha suposat una inversió de més de 6,1 milions d'euros i ha permès crear 122 llocs de treball. Entre les obertures destaca la de Sant Joan Despí (Barcelona), un supermercat de 1.400 m² en el qual s'han invertit dos milions d'euros. A CAPRABO disposem d'una xarxa de 300 supermercats a les quatre províncies de Catalunya, amb uns 6.000 treballadors.



En aquesta foto, el director general i la sotsdirectora general de Comerç de la Generalitat de Catalunya, Jordi Torrades i Montse Gallardo; el director general de CAPRABO, Edorta Juaristi, i altres membres de l'equip directiu de la companyia, durant la inauguració del supermercat renovat.

Inaugurem el nostre primer supermercat CAPRABO de 2023 al barri de La Sagrera de Barcelona

Engueuem el nostre pla d'expansió per a l'exercici 2023 amb l'obertura d'una botiga al barri de La Sagrera de Barcelona.

La nova franquícia, situada al carrer Gran de la Sagrera, 158, dona ocupació a sis persones, té una superfície

comercial de 180 m² i obre tots els dies, de 8.00 a 22.00. És el segon CAPRABO que obrim al barri de La Sagrera, un dels que té un creixement més gran de Barcelona.

Aquest supermercat fa més visibles atributs com la salut, els productes frescos

i de proximitat, la varietat d'assortiment, l'estalvi personalitzat i la innovació. És un establiment orientat a l'eficiència energètica que incorpora mesures per a la reducció del consum d'energia i, per tant, de les emissions de CO₂.

19

28

1N1C1S

el Abuelo

DE LOS MELONES

meloneselabuelo.com





Indispensables Mutti

**DELS CLÀSSICS DE LA TRADICIÓ MEDITERRANEA,
LA NOSTRA MANERA DE DIR TOMÀQUET.**

