

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

# caprabo

# sabor

## HELADOS

El surtido más refrescante

## BELLEZA

Piel al sol y bien protegida



La cesta que enamora  
*en verano*



Nº 372  
JUNIO  
JULIO  
2023 · 2€

# DISFRUTA DEL VERANO

ahorrando con nuestra cesta

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles



# Maxia Pura



No importa  
cuándo,  
ni dónde,  
ni por qué.  
La magia  
sucede.



[nordesgin.com](http://nordesgin.com)

Disfruta de un consumo responsable. 40°

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



caprabo ●●●

# sumario

junio-julio'2023

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



Todas las recetas  
de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 10 El verano llega a la cesta que enamora.
- 12 Platos preparados para disfrutar del buen tiempo.
- 14 Frutas de hueso: variadas, jugosas y refrescantes.
- 16 Helados para todos los gustos.
- 20 Deliciosas propuestas de producción de proximidad.
- 24 Ideas para celebrar Sant Joan.
- 36 Belleza: protectores solares.
- 40 Solidaridad.
- 42 Ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 44 Viajes: Gran Canaria.
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



## Edición 372 JUNIO-JULIO 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.



#### Certificado PEFC

Este producto  
procede de bosques  
gestionados de  
forma sostenible y  
fuentes controladas

10-31-1247

www.pefc.org



# Enamórate del verano

## Xavier Ramón

Director de Marketing

**T**e proponemos un plan. Saca el mantel, convoca a tus amigos y familiares y prepara un día perfecto al aire libre. ¿Qué te parece Sant Joan? Buen tiempo, buena compañía y con CAPRABO, además, deliciosos alimentos de proximidad.

En este número te lo vamos a poner fácil con 'La cesta que enamora en verano' en la que encontrarás más de mil de productos, muchos de ellos de productores de proximidad, para organizar un picnic completo y equilibrado. Desde carnes, pescado y verduras para asar en la barbacoa, hasta los ingredientes para una refrescante ensalada, pasando por las bebidas y el aperitivo más sabroso. ¿Y si le añadimos una tortilla de patata o un gazpacho? En CAPRABO los encontrarás con el corazón del ahorro. Para cerrar este inolvidable día, 'La cesta que enamora en verano' también te ofrece una selección de productos de temporada, las mejores frutas de hueso y

los helados más refrescantes. Ahora te toca a ti acercarte a CAPRABO y poner fecha para una jornada que, sin duda, repetirás a lo largo de este verano. Así que echa mano de las cremas solares. Con nuestra marca belle ganarás en calidad a precios irresistibles. Hay una para cada tipo de piel y para cada ocasión.

En este número también te proponemos que te enamores del producto de proximidad por su calidad, buen precio y los beneficios que revierten, con cada compra que hagas, en la sostenibilidad y la economía de tu entorno más cercano.

Además, te contamos como ganar cada vez que compras en CAPRABO. Este verano repartiremos 25.000 regalos directos a la semana y podrás participar en el sorteo de euros o el alquiler de un coche durante dos años con BIPI. Con estas propuestas, ¿a quién no le apetece que llegue el verano?



Caprabo a tu servicio  
**93 261 60 60**



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

Encontrarás todas las ventajas del Club CAPRABO en:

**www.caprabo.com**

Consulta también las recetas de *Sabor* en:

**www.chefcaprabo.com**



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

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

**1** Implicarnos con la seguridad alimentaria

**2** Promover una alimentación equilibrada

**3** Prevenir la obesidad infantil

**4** Atender las necesidades nutricionales específicas de los clientes

**5** Favorecer el consumo responsable

**6** Ofrecer más productos locales

**7** Facilitar comer bien a un buen precio

**8** Actuar con claridad y transparencia

**9** Cuidarnos como trabajadores

**10** Impulsar un estilo de vida más saludable

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles



# Lo último

## VERDURAS CONGELADAS DE NUESTRA MARCA

### Color y sabor para tus platos más saludables

**E**l congelador va a ser tu mejor aliado para preparar sabrosos platos. En CAPRABO lanzamos nuevas mezclas saludables de verduras que se convertirán en imprescindibles y que te ahorrarán tiempo sin perder las propiedades nutricionales.

#### SALTEADO DE VERDURAS ASADAS

Este nuevo salteado incluye berenjena, cebolla, calabacín y pimientos rojos y amarillos, cortados en dados y asados antes de su congelación.

#### MEZCLA DE PIMIENTOS ROJOS Y VERDES

Ideal para sofritos y base de numerosas salsas, los pimientos rojos y verdes vienen partidos en pequeños dados para ahorrarte tiempo en la cocina. Incluye un cierre totalmente hermético en su bolsa zip, que evita riesgos de derrames o transferencias.

#### RELLENO PARA FAJITAS CON BOLSITA SAZONADORA

Prepara unas fajitas superapetecibles con el nuevo relleno de pollo y hortalizas asadas que pasará del congelador a tu plato en cinco minutos. Incluye bolsita sazonzadora con una salsa que lo hace irresistible. ¡Más fácil, imposible!



#### HORTALIZAS CONGELADAS: TIENEN SUS VENTAJAS

- La ultracongelación evita la proliferación de patógenos y su degradación.
- No tienen aditivos ni conservantes.
- Son más cómodas y fáciles de preparar.
- Conservan prácticamente todas las vitaminas y minerales gracias al proceso de ultracongelación.



## HELADOS ALTOS EN PROTEÍNAS Y BAJOS EN CALORÍAS

### El doble de buenos

**P**roasis es la nueva alimentación saludable. Ofrece el sabor característico de un helado y, además, atributos positivos para la salud, gracias a su doble aporte de proteína y probióticos, que te ayudará a mantener un nivel muscular óptimo y a reforzar la salud general a partir del sistema digestivo. Pero los productos Proasis también son bajos en azúcares, grasas y calorías, no contienen gluten, son fuente de fibra y son los únicos que tienen Nutri-Score A. El objetivo está claro: ¡disfrutar cuidándose!



CALVO TE HACE LA VIDA MÁS FÁCIL

## Con tu alquiler o hipoteca GRATIS DURANTE UN AÑO\*

Participa en el gran sorteo final de 12.000 € y consigue cada día 200 € para tus gastos.

Compra dos productos atún Calvo Vuelca Fácil, conserva tus tiques para participar y ¡JUEGA! Sabrás en el momento si has ganado la ayuda de 200 € y tu participación entrará en el gran sorteo final de 12.000 €.

**Calvo**

VUELCA  
FÁCIL



Escanea el código  
sube tu tique y participa  
[www.calvotehacelavidamasfacil.es](http://www.calvotehacelavidamasfacil.es)

\* Sorteo final entre todos los participantes de 12.000 €. Promoción válida del 1 de junio al 30 de septiembre.



OOO  
lo último



## SALSA MOJO PICÓN DE NUESTRA MARCA

# Color y sabor en tus platos

La nueva salsa mojo picón de nuestra marca te traslada a Canarias en cada bocado. El mojo, que ha sido elaborado siguiendo la receta tradicional isleña, te sorprenderá por su sabor y textura. Ni demasiado picante ni muy suave, se convertirá en uno de tus imprescindibles para acompañar todo tipo de platos, desde patatas a carnes, pescados o entrantes.

La receta es además apta para personas con celiaquía, ya que carece de gluten, y su envase cuenta con una fórmula antigoteo y precinto de seguridad en el propio tapón.

## PALITOS DE FRUTOS SECOS DE NUESTRA MARCA

### EL CRUJIENTE 'SNACK' QUE SIEMPRE VA CONTIGO

Los aperitivos de nuestra categoría de pan tostado de nuestra marca crecen. A las barritas de cereales, las de pipas o las de queso se suman ahora los palitos de frutos secos. Con semillas de girasol, cacahuetes y sésamo, están deliciosas y son ideales para acompañar tu picoteo de manera cómoda y sana, ya que están elaborados con aceite de girasol alto oleico. Además de su genuino sabor y su textura crujiente, cuentan con alto aporte de fibras.



## MINITORTITAS DE NUESTRA MARCA

### PEQUEÑOS BOCADOS CON SABOR A JAMÓN O QUESO

Pequeñas, deliciosas y ligeras. Las minitortitas de maíz y arroz de nuestra marca son ideales para un tentempié y llegan ahora más sabrosas que nunca con dos nuevos sabores de jamón y queso que no te dejarán indiferente.

Elaboradas con maíz y arroz hinchado, son ligeras y fáciles de digerir. Un snack para llevar en el bolso y poder disfrutar de un pequeño aperitivo en cualquier lugar.



# JACK DANIEL'S & TONIC HA LLEGADO dale un respiro al Gin & Tonic



**JACK DANIEL'S**  
  
**Tennessee**  
**APPLE**<sup>TM</sup>

[WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM](http://WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM) BEBIDA ALCOHÓLICA DE 35°

Jack Daniel's y Jack Daniel's Tennessee Apple son marcas registradas. ©2023 Jack Daniel's. Todos los derechos reservados.

000  
ahorro



# LLEGA EL VERANO A LA cesta que enamora

Hacer un pícnic es un plan perfecto para conquistar a familia y amigos. Y nuestra cesta que enamora incluye distintas opciones culinarias para que tu excursión al campo o al parque enamore hasta en el precio.

Elige un lugar, extiende el mantel y enciende la barbacoa. Encontrarás todos los productos con ahorro en tu tienda CAPRABO más cercana.



La cesta  
que enamora  
en verano



## SOBRE EL MANTEL

+25

variedades  
de pan

■ Tradicional, de molde y picatostes para acompañar.

+35

embutidos  
y quesos

■ Para abrir el apetito encontrarás con ahorro jamón curado, fuet o chorizo, entre otros embutidos.

■ Disfruta de quesos curados, semicurados o azules. Para ponértelo fácil, la cesta que enamora cuenta con quesos en formato ya cortado, directos para degustar.



+40 productos  
en conserva

■ Busca el ahorro en los mejillones, sardinas, berberechos o atún de diversas marcas, además del salmón ahumado o los irresistibles boquerones aliñados.

## ENSALADAS EL PERFECTO ACOMPANAMIENTO

+25 lechugas  
y tomates

+25 aceites,  
vinagres y sal

■ Nuestras fruterías te ofrecen ensaladas frescas, listas para servir, y una gran variedad de tomates. También encontrarás los corazones del ahorro en vinagres, aceites y básicos como la sal fina, yodada y gruesa.







## SI TE HAS QUEDADO CON HAMBRE

**+10** opciones  
diferentes

■ La cesta que enamora en verano incluye imprescindibles para un día de picnic como gazpachos, hummus y tortillas de patata.

## PARA REFRESCARTE

**+120**

bebidas  
con corazón

■ Hidrátate con agua, zumos, batidos y refrescos de tus marcas preferidas.



## Y SI HACEMOS UNA BARBACOA DE CARNE

**+30** productos  
cárnicos

■ La carne es la reina de la barbacoa. En CAPRABO encontrarás el ahorro en las costillas, solomillo y lomo de cerdo, chorizos y salchichas o en el entrecot de añojo. Si te apetece una opción más ligera podrás ahorrar buscando el corazón en distintos cortes de pollo. ¡Prueba nuestras brochetas de pechuga de pollo con vegetales!

## DE PESCADO

**+15** variedades

■ El pescado es una excelente alternativa para obtener nutrientes de calidad en tus barbacoas. Pon corazón a tus brasas con nuestros calamares, sepias o doradas, entre otros pescados, que encontrarás por piezas o raciones. Y para conquistar a los más pequeños, atrevete a preparar brochetas.

## VEGETAL

**+15** hortalizas  
y verduras

■ Para aligerar nuestra parrilla, la cesta que enamora en verano cuenta con pimientos, patatas, cebollas, calabacín, berenjenas, zanahorias, champiñones y tomates.



000 platos preparados



La cesta que enamora en verano



# A MESA PUESTA

Queremos que sigas disfrutando de los largos y soleados días veraniegos. Para ello, te proponemos una selección de los mejores platos preparados, para que comas bien con las recetas más saludables y refrescantes del verano, y aproveches al máximo tu tiempo libre. Te chuparás los dedos y triunfarás con la gran variedad de gazpachos, hummus y tortillas que mantienen el sabor de la cocina tradicional con precios que enamoran.



+10 platos que enamoran

## HUMMUS ORIGINAL

Esta crema de garbanzos y tahini es una opción exótica y saludable para el aperitivo. En nuestras tiendas encontrarás el hummus original -con pimiento rojo y jalapeño- o al más puro estilo marroquí, con especias, pasas y cebolla caramelizada. Un *snack* ideal para acompañar o *dipear* con pan de pita, panecillos o palitos de hortalizas que, además, te permitirá incluir legumbres en tu dieta. Consejo: Pon tu sello con un poco de aceite de oliva y orégano o sésamo.



En la cesta que enamora

## NUESTRAS TORTILLAS DE PATATAS

¿Por qué no disfrutar de una sabrosa tortilla de patatas sin pasar demasiado tiempo en la cocina? Este verano, animate con nuestra gran variedad de tortillas de patatas elaboradas con aceite de oliva y cuajadas en sartén. ¡Hechas como en casa! Las encontrarás con o sin cebolla, en formato reducido, con huevos camperos o con calabacín. Y para *matar el gusanillo*, te proponemos nuestro pincho de tortilla para una ración individual. Truco: Calentar entre 3 y 4 minutos y ¡listas!



En la cesta que enamora

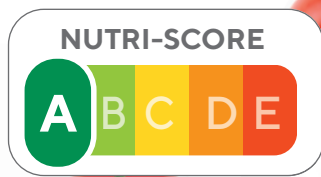






## GAZPACHOS Y SALMOREJOS

Son uno de los clásicos de nuestra dieta mediterránea y el plato estrella del verano. El gazpacho y el salmorejo no pueden faltar en tu mesa como la opción más refrescante y saludable de la temporada. Están elaborados a base de hortalizas, son ricos en fibra, vitaminas y minerales y se presentan en diferentes formatos para que encuentres el que más se adapta a ti.



## ALVALLE

### Salmorejo

La deliciosa receta de Salmorejo Alvalle® es de origen cordobés. Consistente y sabroso, es ideal como primer plato añadiéndole al gusto huevo duro y jamón troceado. Pura tradición y sabor.



### Gazpacho

Esta receta de gazpacho es un exponente de calidad y sabor. Intenso, refrescante y delicioso. Se prepara seleccionando hortalizas frescas de proximidad y de máxima calidad, que son recogidas a mano en su punto óptimo de maduración.



## BO DE DEBÒ

### Gazpacho

Plato de referencia de la cocina mediterránea. Combinación de verduras frescas: tomate, pimiento, pepino y ajo, mezclado con un chorro de aceite de oliva virgen. Muy adecuado para seguidores de la dieta vegana.



### Gazpacho suave

En nuestra familia de variedades, este destaca por ser más suave, ya que lo hemos elaborado sin pepino. Goza de un gazpacho sano y nutritivo en cualquier momento del día.



## NUESTRA MARCA

## SELEQTIA

### Gazpacho con aceite de oliva

Producto *gourmet*, cuyo sabor y calidad están garantizados por los expertos cocineros del Basque Culinary Center. Fresco y sin gluten, destaca por su punto justo del aliño y su textura suave y cremosa. Su botella es 100% de material reciclado y reciclable.







# ¡El verano SABE A FRUTA!

Variadas, jugosas y refrescantes, las frutas de hueso son las protagonistas del verano. Melocotones, albaricoques, nectarinas, paraguayos, ciruelas y cerezas comparten no solo la temporada sino también ¡el corazón en sus precios!

**N**uestra cesta que enamora este verano está pensada para que lleves una alimentación saludable sin descuidar el ahorro. Y las frutas con hueso son uno de los imprescindibles para lograrlo. Refrescantes por su aporte de agua, también contienen vitaminas, minerales y fibra. Y ahora las encontrarás en CAPRABO con el corazón del ahorro. Disfrútalas en crudo, en batidos, ensaladas, gazpachos o en tus recetas favoritas durante todo el verano.

**Melocotones.** El rojo tiene un sabor agridulce y el amarillo es más dulce. Ten en cuenta que si no han madurado en el árbol, no lo harán en el frutero. Inclúyelos en ensaladas o con tacos de pollo.

**Albaricoques.** Jugosos, frescos y muy dulces. ¿Los has probado con asados sobre crema de yogur o kéfir?

**Paraguayos.** Es una variedad del melocotón, con una pulpa más carnosa, dulce y jugosa. Pruébalos en un batido o en una brocheta de langostinos.

**Nectarinas.** De piel suave y con un aroma y sabor más intensos que el melocotón. ¿Nos hacemos unos polos?

**Ciruelas.** Las verdes son delicadas y sabrosas; las amarillas, ácidas; las rojas, más jugosas, y las negras, más carnosas y versátiles en la cocina. Pruébalas en compota con crema de *ricotta* o haz un sándwich de pollo a la mostaza y ciruela.

**Cerezas y picotas.** Cuanto más gruesas, mejor sabor. Las picotas son una variedad tardía de cerezas, aunque más dulces y sin rabito. Marínalas con vinagre, miel, aceite de oliva y especias al gusto.



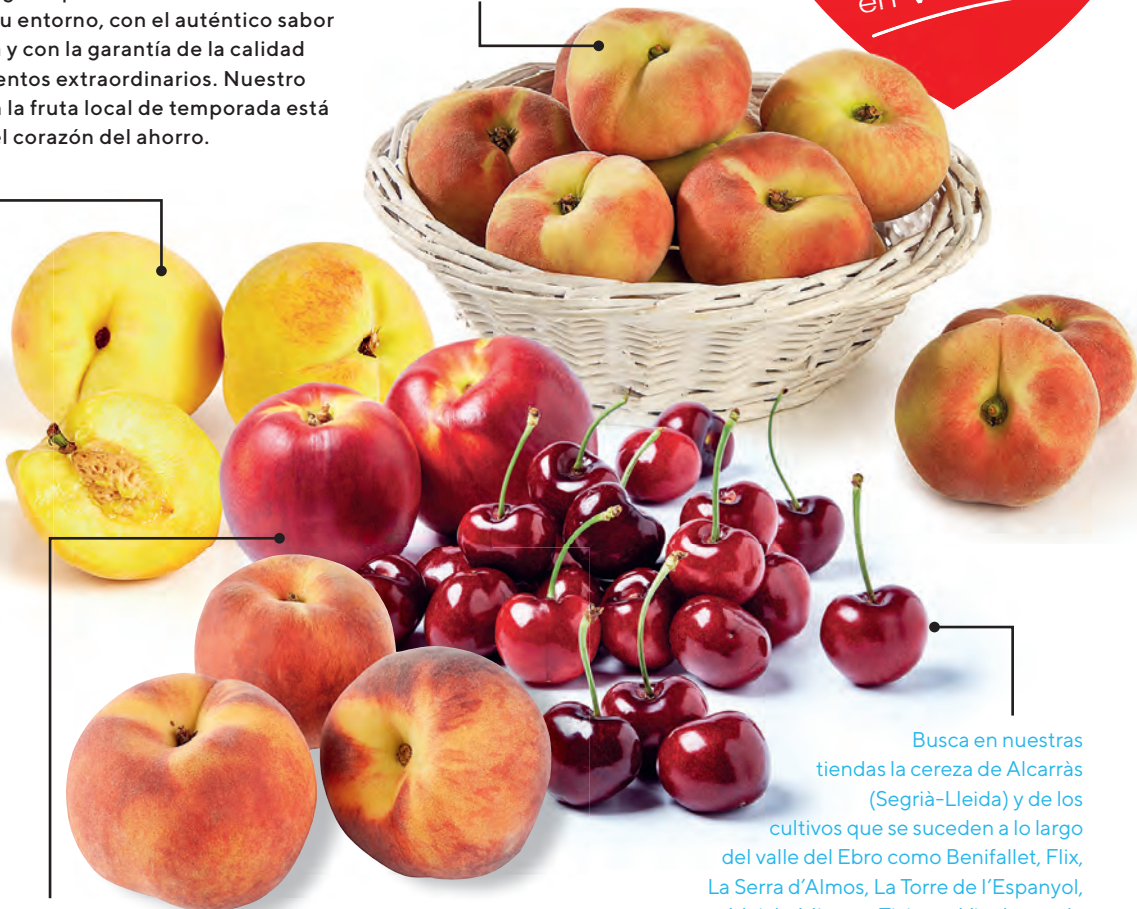




## LA RIQUEZA DE LO LOCAL

En CAPRABO te ofrecemos las frutas de esta temporada, recogidas por las manos de los agricultores de tu entorno, con el auténtico sabor de nuestra tierra y con la garantía de la calidad y origen de alimentos extraordinarios. Nuestro compromiso con la fruta local de temporada está señalizado con el corazón del ahorro.

Disfruta del melocotón rojo y amarillo de las comarcas del Alt Penedès y Segrià (Lleida); de las variedades de la Cooperativa de Sant Boi, que se cultivan en las poblaciones de Sant Boi y Sant Vicenç dels Horts (Baix Llobregat-Barcelona). Además, los melocotones de nuestra marca NATUR CATALUÑA llegan de Albatàrrec, en Segrià (Lleida).



Nuestra nectarina llega de las comarcas del Alt Penedès y Segrià (Lleida). Además, las nectarinas de nuestra marca NATUR CATALUÑA se cultivan en Albatàrrec, en Segrià (Lleida).

## NUESTRA MARCA NATUR

Nuestra marca propia acoge bajo su sello la mejor fruta de temporada. Este verano acercará a tu tienda frutas con hueso recolectadas en su mejor momento, con una calidad óptima, procedentes de La Rioja, Lleida, Aragón, el valle del Jerte o Alicante. Todas ellas cuentan con la garantía de que han sido cultivadas minimizando el impacto medioambiental y, además, no tienen tratamientos poscosecha.



+40 frutas para degustar en verano

Escoge paraguayo del Alt Penedès y Segrià (Lleida). Además, los paraguayos de nuestra marca NATUR CATALUÑA llegan de Albatàrrec, en Segrià (Lleida).

La cesta que enamora en verano

Busca en nuestras tiendas la cereza de Alcarràs (Segrià-Lleida) y de los cultivos que se suceden a lo largo del valle del Ebro como Benifallet, Flix, La Serra d'Almos, La Torre de l'Espanyol, Maials, Miravet, Tivissa y Vinebre en la comarca de Ribera d'Ebre (Tarragona).

Este verano en nuestras fruterías, además de pulpa carnosa, dulce sabor y jugosidad, encontrarás frutas a precios irresistibles. Busca el corazón en las etiquetas



000  
helados



# ¡AL RICO HELADO!

Vive el verano con CAPRABO y su amplia selección de marcas de helados a precios que enamoran. Encuentra un helado para cada ocasión, con sabores que no dejarán de sorprenderte y en formatos para todos los gustos: desde conos a polos, pasando por bombones o tarrinas. ¡Déjate seducir y refréscate!

La cesta  
que enamora  
en verano



+15 helados  
con corazón

## FERRERO ROCHER

**Classic**  
El Ferrero Rocher de siempre,  
ahora en helado.



**Raffaello**  
Disfruta del sorprendente sabor  
de Raffaello en helado.



## HÄAGEN-DAZS

**Macaron Double  
Chocolate Ganache**  
Suave helado de  
chocolate con  
trocitos de macaron  
de chocolate y una  
sorprendente salsa  
de chocolate negro.



**Macadamia  
Nut Brittle**  
Delicioso y cremoso  
helado de vainilla con  
crujientes nueces  
de macadamia  
caramelizadas.





## ¡NOVEDADES!



### FRONERI

#### Maxibon Mokaccino

Un helado único, con un delicioso sabor a café moca, leche y trocitos de chocolate. Con galleta y cobertura al cacao y con trocitos de avellanas caramelizadas y de galleta con café.



#### Nuii mini de caramelo con nueces de macadamia australianas y de chocolate negro con arándanos nórdicos

Un surtido para todos los gustos, que busca combinar el placer del caramelo y las nueces de macadamia australianas con la intensidad del chocolate con arándanos nórdicos.

**Maxibon choco brownie**  
Una innovación rupturista por su galleta tipo *brownie*. Cremoso helado sabor a nata con una cobertura de cacao y trocitos de *brownie* en su interior.



#### Nuii mini almendrado con vainilla de Java y Nuii mini de chocolate con leche y avellana italiana

Este *pack* te da la excusa perfecta para probar el nuevo Nuii de avellana tostada junto al Nuii más vendido, el almendrado con vainilla de Java.



#### Cono cookie extrême de chocolate y brownies

Crujiente cono de *cookie* con cremoso helado de chocolate con leche, sirope de chocolate y trozos de galleta con pepitas de chocolate y trocitos de *brownies*. ¡Irresistible!



#### Cono cookie extrême de fresa y nata

Cono con cremoso helado de fresa y helado sabor a nata, con sirope de frutos rojos y trozos de *cookie* y chocolate blanco. Se convertirá en un imprescindible en tu hogar.

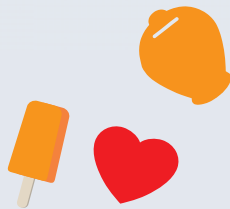




000  
helados



La cesta  
que enamora  
en verano



## NUESTRA MARCA SELEQTIA

### Tarta de queso con arándanos y helado de mango con salsa de frambuesa

Nuestros helados artesanos están elaborados con leche y sin grasa de palma, y llegan a nuestras tiendas para revolucionar los paladares más exigentes gracias a su intenso sabor, su cremosidad y la calidad de sus ingredientes. ¡Te sorprenderás!



## FARGGI

### Sorbete de limón con salsa de lima y helado de chocolate con salsa de frambuesa y trozos de brownie

Saborearlo es lo más parecido a la experiencia de probar un helado artesano recién elaborado. Porque la gama frasco es el helado en estado puro.



## LA MENORQUINA

### Tarta Whisky

Una de las mejores sensaciones en tu paladar gracias al helado con whisky y sabor a vainilla con bizcocho al whisky, crocante de almendra y azúcar caramelizado.

## LA FAGEDA

### Vainilla

Elaborado con una infusión de vainas naturales de vainilla de Tahití y bourbon para disfrutar de un sabor único, intenso y natural.

### Yogur

El genuino y auténtico yogur de granja hecho helado. No necesita aromas artificiales.



### Pack yogur variado.

Un pack con tres recetas con base de yogur: yogur natural, yogur de limón y yogur con fresa. Naturalmente buenos.







## KIWIS ZESPRI™ SUNGOLD™

# Una receta para darte un capricho SIN DEJAR DE CUIDARTE

**E**l verano está aquí. Llevamos semanas de buen tiempo, disfrutando al aire libre en las terrazas, y nos apetecen desayunos más relajados en los que darnos más de un capricho.

Si te preocupa dejar de sentirte bien, pero a la vez quieres poner alegría en tu mesa, ¡tenemos buenas noticias! No tienes que renunciar ni a una cosa ni a la otra. Un buen desayuno

no tiene solo que ser *healthy* o apetecible, puede aportarte vitaminas, minerales y otros nutrientes siendo, además, colorido y muy sabroso.

Convencidos de ello, hemos preparado esta increíble receta para cambiar tus mañanas utilizando los deliciosos kiwis Zespri™ Sungold™, la variedad de pulpa amarilla e irresistiblemente dulce que sorprende a todo el que la prueba.



Decántate por esta  
propuesta  
o busca otras  
muchas en la web:  
[www.zespri.com](http://www.zespri.com)  
¡Nunca imaginaste  
las posibilidades  
de los kiwis  
más deliciosos!



### Gofres de avena con queso fresco y fruta

#### Para los gofres:

- 150 ml de leche o bebida vegetal
- 125 g de harina de avena
- 20 g de azúcar moreno
- 1 huevo
- 5 g de levadura

- 3 g de sal
- 10 g de mantequilla

#### Para decorar:

- 3 kiwis Zespri™ Sungold™
- 200 g de sandía
- 150 g de queso fresco tipo Burgos







# ORGULLOSOS DE LO NUESTRO

Si te enamoras de CAPRABO, de los precios y productos, de nuestra calidad y compromiso con el producto de proximidad, debes saber que te enamoras de los cerca de 300 pequeños productores y cooperativas locales que trabajan para mantener los sabores de nuestra tierra.

**E**n CAPRABO apoyamos el trabajo del queso que elabora con sus manos unos pocos miles de quesos al año, y del pequeño agricultor o del ganadero que mantienen vivos los entornos rurales. Sus productos saben a nuestra tierra y ellos son parte de

la esencia de cada comarca que no debe perderse. De ahí nuestro compromiso vivo por ampliar la oferta de productos de proximidad y frescos de temporada, distintivo principal de nuestras tiendas. Al fin y al cabo, son parte de tu entorno. ¿Hay algo mejor que eso?

**+2.800**  
**PRODUCTOS DE**  
**PROXIMIDAD**

La distribución y promoción de los productos de cada comarca favorece el consumo de alimentos frescos, saludables y de calidad, que tienen un valor añadido por su materia prima o su proceso productivo. Esto se ve reflejado en los 36 millones de euros que, en 2022, comercializamos en productos de proximidad. Un porcentaje que va creciendo año a año.





## +290 EMPRESAS DE PROXIMIDAD

En 2023 cumplimos una década del 'Programa de Proximidad por Comarcas' que, hoy en día, da soporte a 260 productores y 34 cooperativas agrarias. En 2022, un total de 35 nuevos productores se han sumado a este proyecto. Además de la venta de sus productos, a lo largo del año llevamos a cabo diversas acciones promocionales en nuestros supermercados, organizamos dos campañas anuales para el fomento del consumo de productos de proximidad, comunicamos a nuestros más de 1 millón de clientes con tarjeta todas las iniciativas vinculadas al producto

de proximidad, celebramos ferias CAPRABO de Productos de Proximidad en las comarcas catalanas y organizamos diversas jornadas gastronómicas con productos de temporada, como las dedicadas al Calçot de Valls, el tomate del Maresme o a la alcachofa del Parc Agrari del Baix Llobregat.

El pasado año, en nuestro empeño por potenciar la cultura catalana, creamos el concurso de poesía de proximidad #Xiuxiuejaenvers en el que participaron más de 350 personas. Todo un éxito que esperamos se repita este mes de septiembre.

## DISTRIBUIMOS TODAS LAS DOP DE CATALUÑA

Para impulsar la calidad y el origen de alimentos extraordinarios, fuimos el primer supermercado en contar con los 11 productos catalanes que tienen el sello oficial europeo de Denominación de Origen Protegida. Y que, en cada temporada, puedes encontrar en nuestras tiendas





Los cabezudos Ona y Biel son parte de nuestro compromiso con los valores tradicionales de proximidad.



## SELLO DE 'VENTA DE PROXIMIDAD'

Fuimos pioneros en incluir el sello oficial de 'Venta de Proximidad' para los productos de nuestra tierra. Este sello indica frescura, calidad, mínima huella ecológica, más valor añadido y mayor confianza.

Gracias a él, puedes reconocer de un solo vistazo los productos de tu entorno que, por su proximidad, reducen al mínimo el proceso de intermediación. Así, tanto el productor como el consumidor salen beneficiados y mejoramos la economía de la zona.

## ACUERDOS CON EL SECTOR AGROALIMENTARIO

Desde hace décadas colaboramos con el Departamento de Agricultura, Alimentación y Acción Rural de la Generalitat y hemos firmado acuerdos con la Federación Catalana DOP-IGP para la promoción de sus productos agroalimentarios catalanes con el distintivo de Denominación de Origen Protegida (DOP) e Indicaciones Geográficas Protegidas

(IGP) en nuestros supermercados, además de trabajar conjuntamente con otras asociaciones, como la Federación de Cooperativas Agrarias de Cataluña (FCAC), para analizar la situación en la que se encuentran los pequeños productores y hallar las vías de ayuda más adecuadas para cada caso. Trabajamos con cada comarca de manera específica y de acuerdo a sus particularidades.

## NUESTRAS FERIAS

Desde 2014, en Caprabo apostamos por llevar al exterior de nuestros supermercados las bondades del producto de proximidad, y de aquellas dos primeras ferias iniciales hemos pasado a disfrutar de un total de 11 el pasado 2022.

El objetivo es poner en valor los productos de proximidad de las comarcas catalanas, fomentar su conocimiento y consumo e impulsar el trabajo de los pequeños productores y cooperativas agroalimentarias de Cataluña.

En las 48 ferias organizadas hasta hoy, y por las que han pasado 50.000 personas, hemos abierto las puertas a los productores y cooperativas de proximidad de cada una de nuestras comarcas. Quesos y embutidos, miel, aceites, vinagres, carne y frescos, aceitunas, vinos, cavas, zumos, cerveza, e incluso platos precocinados.



**MORITZ 7.**  
**100%**  
**MALTA.**  
**UN SABOR**  
**BESTIAL.**



**NOVA MORITZ 0,0**

**ZERO SUCRE**

**NOVA RECEPТА**

**TOT EL SABOR**

**COMENÇA DE ZERO ZERO**

**MORITZ. LA PRIMERA CERVESA**



**DE BARCELONA. DES DE 1856.**

# ¡Bienvenido, Sant Joan!

Celebra la magia de la noche de Sant Joan con los mejores productos de nuestra tierra. Una explosión de sabor y diversión para recibir la temporada estival.

## ESPINALER

**Patatas fritas 150 g.** El *snack* más versátil y delicado que hace de cualquier momento, el más especial.

**Aceitunas rellenas de anchoa, 350 g.** Elaboradas a partir de la variedad manzanilla fina, se rellenan con una pasta de anchoa, ofreciendo una excelente combinación de sabores.

**Salsa aperitivo.** La original, la que no puede faltar en ningún aperitivo. El complemento perfecto para tu verbena

**Berberechos 50/60 piezas.** Mariscados y seleccionados manualmente. De carne jugosa, consistente y firme, un alimento saludable, equilibrado y delicioso aliñados con la salsa Espinaler

**Navajas 5/8 blau.** Seleccionadas en aguas puras para asegurar la mejor calidad, sabor y textura. ¡La compañera perfecta para mejillones y berberechos!

**Zamburiña.** ¡El manjar de los vermús y verbenas más exclusivos! Carne tierna, fina, jugosa y delicada, con la calidad de Espinaler desde 1896.







## PATATAS TORRES

**Patatas artesanas, 170 g.** Patatas de churrería que siguen la receta tradicional de 1969, manteniendo su calidad y proceso artesanal.

**Patatas gourmet trufa negra, 125 g.** Una experiencia gastronómica con el auténtico e inconfundible sabor a trufa negra.

## FERRER

**Escalivada.** Elaborada mediante receta tradicional para disfrutar de la forma más saludable y deliciosa un plato de verdura.

**Salsa allioli.** Sin huevo, solo con aceite de girasol, ajo, zumo de limón y sal.

**Salsa brava.** La salsa más célebre de la gastronomía española.

## RAVENTÓS CODORNIU

**Parxet Brut Nature.** Cava delicado con aromas de fruta blanca y cítricos, fresco y ligero en boca y muy equilibrado.

**Santes DO Montsant.** Vino joven afrutado, muy fresco y, a la vez, concentrado con cuerpo y muy largo. Su aroma, que recuerda a frutos rojos, se abre poco a poco y aparecen aromas a hierbas mediterráneas como el romero y el tomillo.

**Raventós d'Alella Pansa Blanca.** Destacan los aromas de fruta blanca y ligeras notas tropicales como la piña y notas florales. En boca presenta volumen y un largo posgusto.

**Mont-Ferrant Brut Tradició.** Cava con año y medio de crianza, donde predominan los aromas de fruta fresca y de flores y las burbujas eclosionan de manera viva y fina.

## COCAS

La noche de Sant Joan no puede terminar sin dulces. En CAPRABO puedes encontrar cocas de brioche de frutas, chocolate, crema y hojaldre.



0,99€  
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

## Sardinas al horno con ajo y perejil

- 500 g de sardinas limpias
- Sal gruesa
- 4 g de perejil y 3 dientes de ajo
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Limón

**ELABORACIÓN.** Precalentar el horno a 220 °C y forrar una bandeja con papel de hornear. Extender una capa de sal gruesa, colocar las sardinas sobre ella y espolvorear un poco más de sal por encima.

- Hornear durante 15-20 minutos, según el tamaño de las sardinas.
- Mientras, preparar el aliño de ajo y perejil triturando todo con ayuda de una picadora. Añadir aceite de oliva y volver a triturar.
- Cuando salgan del horno las sardinas, comprobar que están listas si se despegan bien la carne de las espaldas y emplatar.
- Acompañar con el aliño y el limón cortado por la mitad.

### COMENTARIO DIETÉTICO

La sardina es un pescado muy saludable que debemos aprovechar fresco en los meses de verano.

**Propiedades nutricionales.** Al ser un pescado azul, al alto contenido de proteína, magnesio, fósforo, potasio, selenio y vitamina B12 habituales se suma el omega-3 y las vitaminas liposolubles D y E que derivan de su aporte extra de grasa. Además, la anchoa y la sardina tienen algo que las diferencia del resto de pescados, como es su aporte de calcio al comerlas algunas de sus espaldas más finas. Esta receta tiene Nutri-Score C porque incluye solo las sardinas con la sal y el aliño. Con un sabroso acompañamiento de verdura, cereal integral o legumbre, como los guisantes, la valoración Nutri-Score mejora.



Recetas que nunca fallan



# Coca de llardons para Sant Joan

- 1 masa de hojaldre ya preparada
- 150 g de chicharrones
- 60 g de azúcar
- 40 g de piñones
- 1 huevo

**ELABORACIÓN.** Picar los chicharrones con dos-tres golpes de la trituradora, para que queden desmenuzados.

- Poner los piñones a remojo durante unos 10-15 minutos para que luego no se quemem al hornearse. Pasado este tiempo, dejarlos escurrir y reservar.
- Precalentar el horno a 200 °C, calor abajo.
- Extender la masa de hojaldre rectangular con ayuda de un rodillo y un poco de harina para que no se pegue
- Repartir la mitad de los chicharrones sobre la mitad de la masa, dejando un borde alrededor que se pincelará con un poco de agua para que luego la masa se adhiera mejor.

▪ Doblar la mitad de la masa libre sobre la mitad de la masa con chicharrones y pasar el rodillo de forma que los chicharrones queden bien adheridos a la masa y la base se expanda un poco más.

▪ Con la ayuda de un tenedor, sellar y decorar los laterales. Pinchar la masa para que, al hornear, no sufle.

▪ Pincelar toda la superficie con la yema batida con un poco de agua.

▪ Cubrir con los piñones reservados y la otra mitad de los chicharrones. Pasar el rodillo de nuevo para que se adhieran y espolvorear con el azúcar.

▪ Meter en la parte baja del horno, calor arriba y abajo, durante 10 minutos, y luego otros 10 minutos, en la parte media de horno, calor arriba y abajo, ya que, al ser una coca muy delgada, no se tiene que cocer demasiado.

▪ Una vez horneada, sacar del horno sobre una rejilla y dejar entibiar antes de servir.

## COMENTARIO DIETÉTICO

Se considera un dulce, aunque es una mezcla de sabores dulces y salados. Es una preparación típica de la gastronomía catalana y suelen estar presentes en las festividades más populares.

**Propiedades nutricionales.** Se recomienda tomarla ocasionalmente y siempre mejor en pequeña cantidad, acompañándola de otras propuestas saludables. Contiene gran cantidad de grasa y de una gran proporción por ácidos grasos saturados.

**¿Sabías que...?** Los chicharrones son una preparación a partir de la panceta que puede recordar a los torreznos, de hecho, hay quien dice que son lo mismo. La elaboración puede ser diferente dependiendo de la zona o el país. En Cataluña, los llardons se hacen friendo la grasa de cerdo hasta que se funde y cuaja.

1,95€  
POR RACIÓN

Raciones: 6

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan



## Bolitas de tofu con mayonesa vegana de pimentón

### Para las bolitas de tofu

- 200 g de tofu
- ½ cebolleta y su tallo
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de harina
- 50 g pan rallado grueso
- 50 ml de aceite de oliva

### Para la mayonesa vegana

- 50 ml de bebida de soja
- 100 ml de aceite de girasol
- ½ diente de ajo y 1 limón
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal

**ELABORACIÓN.** Picar el tofu, la cebolleta y la zanahoria. Colocar en un bol. Añadir un poco de salsa de soja al gusto, harina y mezclar hasta tener una masa densa.

■ Formar bolitas y rebozar con un poco de pan rallado grueso. Freír o cocinar al horno o en freidora de aire 15 minutos a 200 °C.

■ Preparar la mayonesa añadiendo al vaso de la batidora el ajo y la bebida de soja, para, a continuación, batir hasta que salga espuma.

■ Añadir el aceite en forma de hilo sin dejar de batir y sin mover la batidora. Cuando la salsa empiece a emulsionar, añadir el zumo de limón, el pimentón, la sal y seguir batiendo. En este momento, si se puede mover la batidora.

■ Acompañar las bolitas con la mayonesa. Servir y decorar con el tallo de la cebolleta.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Albóndigas, falafel... Son preparaciones parecidas, pero muy diferentes en ingredientes y aporte nutricional.

**Propiedades nutricionales.** El tofu aporta muchas proteínas de alta calidad. Es, a su vez, bajo en ácidos grasos saturados y alto en omega 3. En cuanto al contenido en vitaminas y minerales, aporta buenas cantidades de calcio, hierro, selenio, fósforo, magnesio y zinc.

**Truco.** Si, en lugar de mayonesa, se usa tomate u otra salsa de verduras, el contenido graso y calórico disminuye.

**Apta para dietas veganas.**

0,99€  
POR RACIÓN



Recetas que nunca fallan

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración

35'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



## Porra antequerana

- 1/2 kilo de tomates maduros
- 250 g de pan de hogaza
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 2 cucharadas soperas de vinagre de vino
- 1/2 cucharada de sal

### Guarnición

- 1 huevo duro
- Jamón serrano picado

**ELABORACIÓN.** Poner el pan en remojo con agua.

- Ecurrir bien el pan y llevar al vaso de la batidora. Añadir los tomates pelados y cortados en trozos pequeños, el diente de ajo pelado y los pimientos en trozos medianos. Triturar hasta que quede una crema bien espesa y homogénea.
- Añadir el vinagre y la sal y volver a triturar.
- A velocidad media-baja, añadir el aceite poco a poco.
- Introducir en el frigorífico para que repose un mínimo de 30 minutos, aunque mejor dos horas, ya que se toma bien frío.
- A la hora de servir, decorar con huevo cocido y jamón serrano.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Esta receta es típica de Antequera (Málaga). Si no la has hecho nunca, te va a recordar al salmorejo, aunque aquí te proponemos añadir pimiento y un chorro de vinagre y es más espesa. Además de acompañarse de huevo cocido y jamón, al igual que el salmorejo, es común también utilizar atún en conserva. **Propiedades nutricionales.** Lo más diferencial del tomate es su contenido en licopeno, un pigmento de la familia de los carotenos con actividad antioxidante. En el pimiento rojo destaca su alto contenido en vitamina C. Además, como en la receta se consumen los ingredientes en crudo no se produce pérdida de vitaminas.

¿Sabías que...? La vitamina C ayuda a que el hierro de origen vegetal se absorba en mayor medida, así que esta receta es un buen acompañamiento para legumbres, tofu, frutos secos, etc.

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

0,90€  
POR RACIÓN



Recetas que  
nunca fallan



## Ensalada de conejo en escabeche

- 4 muslos de conejo
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 300 g de zanahoria
- 1 cabeza de ajos
- 500 g de cebolla
- 1 rama de tomillo, 1 de romero y 2 hojas de laurel
- 20 granos de pimienta
- 75 ml de vinagre
- 125 ml de vino blanco

### Ensalada

- 75 g de canónigos
- 75 g de rúcula
- 100 g de tomates cherry

**ELABORACIÓN.** Salpimentar los muslos de conejo.

■ En una olla, con un poco de aceite, sofreír el conejo a fuego medio hasta que esté dorado. Retirar del fuego.

■ Pelar y cortar la cebolla en juliana y la zanahoria en rodajas.

■ Añadir a la olla la cebolla, la zanahoria y los dientes de ajo pelados. Rehogar durante media hora a fuego medio.

■ Agregar el tomillo, el romero, los granos de pimienta y el laurel. Remover.

■ Añadir el vino blanco y el vinagre. Dejar que evapore el alcohol. Añadir el AOVE y cocinar durante una hora a fuego medio.

■ Separar el conejo de las verduras. Colar.

■ Cortar los tomates cherry por la mitad.

■ Colocar los canónigos y la rúcula en la base de una fuente, añadir los tomates y, finalmente, la carne de conejo desmenuzada. Aliñar con el escabeche.

### COMENTARIO DIETÉTICO

El escabeche aporta mucho sabor al alimento, así que disfrutaremos de una receta saludable y muy sabrosa.

**Propiedades nutricionales.** El conejo es una carne blanca y, como tal, en general resulta baja en grasas, aportando buena cantidad de proteína completa. Es rico en fósforo, selenio, vitamina B3, B6 y B12 y fuente de potasio y zinc. Aunque en el semáforo nutricional de la receta las grasas aparecen en naranja, debemos tener en cuenta que la mayor parte de las grasas que aporta la receta son insaturadas, procedentes del aceite de oliva y, por tanto, especialmente saludables.

**¿Sabías que...?** El alcohol no se evapora del todo en el cocinado. En este caso, puede retenerse hasta un 20%, así que se recomienda no utilizarlo en platos que vayan a comer mujeres embarazadas o menores.

**2,99€**  
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



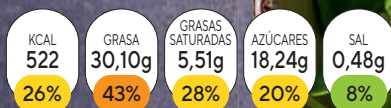
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que nunca fallan



## Merluza al horno con pimientos

- 4 lomos de merluza
- 1 pimiento verde, 1 rojo y 1 amarillo
- 1 cabeza de ajos
- 40 ml aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal, pimienta y perejil fresco

**ELABORACIÓN.** Precalear el horno a 190 °C.

■ Lavar los pimientos, quitarles las pepitas y cortarlos en porciones grandes. Cortar la cabeza de ajos por la mitad y colocar todo en una bandeja apta para horno.

■ Aliñar con aceite, sal y pimienta y hornear durante 25 minutos.

■ Bajar la temperatura del horno a 170 °C y limpiar la merluza.

■ Colocar el pescado sobre la cama de pimientos, añadir aceite de oliva, salpimentar y hornear 10 minutos.

■ Servir la merluza decorada con hojas de perejil fresco.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Un plato sencillo, de los de toda la vida, pero muy sabroso y saludable. No hace falta complicarse para comer sano y rico.

**Propiedades nutricionales.** La merluza es un pescado blanco, con poca grasa, y tiene una buena cantidad de omega-3. Es poco calórico, alto en proteínas, fácil de digerir y de sabor suave, lo que lo hace perfecto para empezar a introducirlo en la dieta de los niños.

**¿Sabías que...?** Los pimientos rojos contienen mucha vitamina C, pero parte se destruye con el cocinado, más cuanto más alta sea la temperatura y más tiempo se cocine, pudiendo llegar a perder hasta la mitad de vitamina C.

**1,99€**  
POR RACIÓN



Raciones: 4

Dificultad



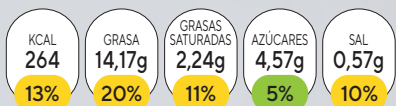
Elaboración



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto





## Aguacates rellenos de ceviche

- 200 g de pescado blanco sin piel
- 150 g de langostinos
- 3 limas
- ½ cebolla morada
- 1 tomate
- ½ rama de apio
- 1 ají
- 2 aguacates
- Cilantro
- Aceite de oliva
- Sal

**ELABORACIÓN.** Abrir los aguacates por la mitad y retirar el hueso.

■ Con una cuchara, vaciar ligeramente cada aguacate pero dejando bastante carne en su interior.

■ Cortar el pescado blanco en cubos, reservar las espinas y los recortes.

■ Preparar leche de tigre. Para ello, cocinar los langostinos con poco agua durante cinco minutos. Retirar y añadir las espinas y recortes del pescado. Colar y enfriar.

■ Medir 150 ml del caldo anterior ya frío y añadir el zumo de las tres limas, un cuarto de cebolla, un trozo de ají al gusto y la rama de apio. Triturar la mezcla y colar.

■ En un bol mezclar el pescado, los langostinos cocidos fríos, la cebolla picada y el tomate cortado en *concassé* con la leche de tigre. Aliñar con zumo de lima, sal y aceite de oliva al gusto y mezclar de nuevo.

■ Dejar marinar todo junto durante al menos 15 minutos.

■ Rellenar los aguacates con el ceviche y decorar con el cilantro.

cereal integral, o ambos, conseguimos un plato completo.

**Propiedades nutricionales.** Destaca el aporte en proteínas de alta calidad y de grasas cardiosaludables procedentes del aceite y el aguacate, ambos ricos en ácido oleico. El aguacate, además, es fuente de vitaminas E, B6, C y ácido fólico, que intervienen en el funcionamiento normal del sistema inmunitario.

**¿Sabías que...?** Consumir frutas y verduras en crudo hace que se mantenga todo su contenido de vitaminas y minerales al no someterlos a calor ni quedar disueltos en el agua de cocción.

### COMENTARIO DIETÉTICO

Una receta diferente, sabrosa y muy vistosa por su presentación, y además con muy buena calidad nutricional. Si añadimos más verdura, un

**1,74€**  
POR RACIÓN

Raciones: 4

Dificultad



Elaboración



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL  
303

15%

GRASA  
21,88g

31%

GRASAS  
SATURADAS  
2,96g

15%

AZÚCARES  
7,32g

8%

SAL  
1,30g

22%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Recetas que  
nunca fallan



# Gaspacho verde servido en cuencos de minipanes

EL GAZPACHO ES EL PLATO  
POR EXCELENCIA DEL VERANO

## REFRESCANTE, SANO Y MUY SABROSO

¿Y SI LE DAMOS UN GIRO  
CON EL AGUACATE?

**Los aguacates están repletos e minerales esenciales, compuestos bioactivos y vitaminas C, E, K y del grupo B.**

Los aguacates aportan más energía por cada kilogramo que muchas otras frutas y verduras y contienen grandes cantidades de vitaminas B, B2, B3 y B5, que ayudan al organismo a metabolizar y liberar la energía de los alimentos.

Además, son bajos en azúcar, con un índice glucémico (G) bajo y una mayor cantidad de potasio por gramo que los plátanos.

Los minicucucos de pan son una sugerencia sorprendente y divertida. Si no, siempre podemos optar por vasos altos, de chupitos o cuencos.

## RECETA

### GAZPACHO VERDE SERVIDO EN CUENCOS DE MINIPANES

#### INGREDIENTES

- 1 aguacate pelado sin hueso ni piel
- 1 tallo de apio con sus hojas
- 1/2 pepino pelado y cortado en trozos grandes
- 1 diente de ajo rallado
- Un puñado de espinacas frescas para darle color
- 2 ramitas de albahaca fresca
- 2 ramitas de menta fresca
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 500 ml de caldo de verduras frío
- 2 cucharadas de vinagre de sushi
- El zumo y cáscara de 1 lima
- 1 guindilla roja cortada en dados finos
- 1 cucharadita de comino en polvos
- 1 cebolleta cortada en rodajas
- Sal marina i pimienta

#### EQUIPO NECESARIO

- Robot de cocina o batidora

#### OPCIONAL

- 4 minipanecillos de pan negro
- Aderezos: maíz dulce, semillas de granada, albahaca, hojas de menta, pistachos, aceite de oliva virgen extra



Descubre aquí cómo elaborar esta y otras recetas con el superalimento favorito del mundo.

# 'Wrap' EN TOSTADORA

4 RACIONES / DIFICULTAD 1 / 30 MIN

- 1 tomate
- 1 tortilla de trigo
- 2 lonchas de pavo  
braseado o cocido
- 1 loncha de queso edam
- 5 g de espinacas

## PASO 1

Cortar el tomate en rodajas. Reservar.

## PASO 2

Utilizar una tortilla *wrap* de base y colocar en el centro en forma alargada las lonchas de pavo, las de queso, las espinacas y unas rodajas de tomate.

## PASO 3

Doblar los extremos de la tortilla y cerrar, doblándola por la mitad para que entre en la tostadora.

## PASO 4

Tostar y servir.

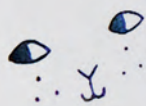






### COMENTARIO DIETÉTICO

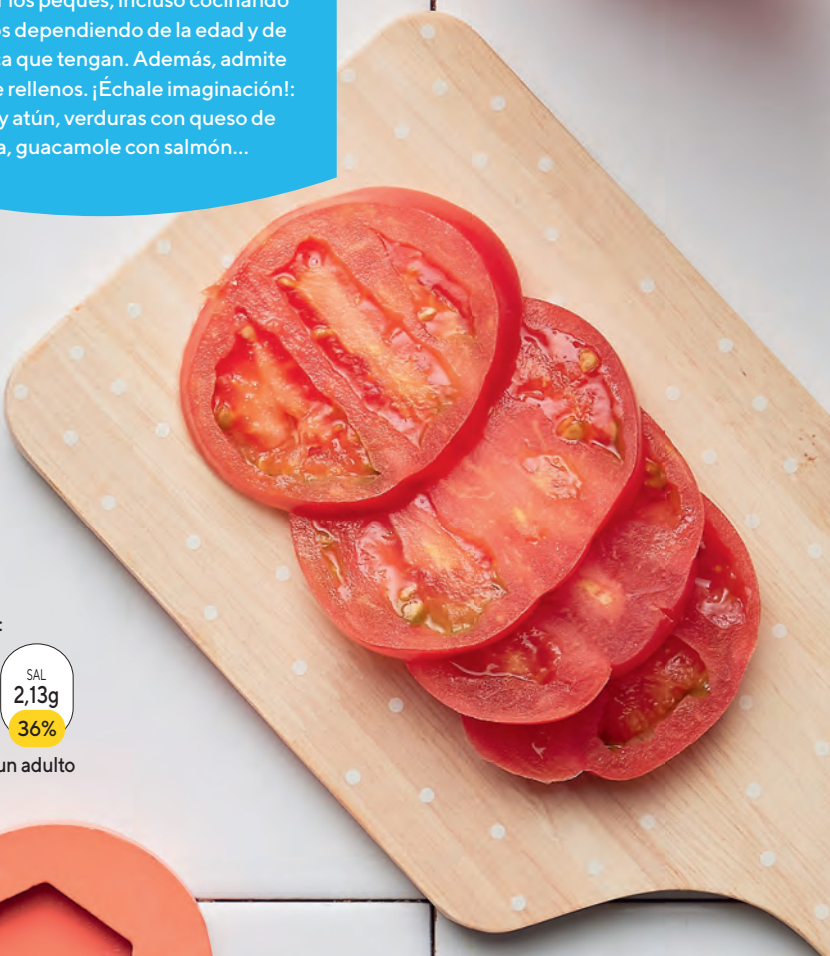
Una receta fácil y en la que pueden participar los peques, incluso cocinando ellos solos dependiendo de la edad y de la práctica que tengan. Además, admite cientos de rellenos. ¡Échale imaginación!: tomate y atún, verduras con queso de cabra, guacamole con salmón...



UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
268	9,89g	4,54g	2,49g	2,13g
13%	14%	23%	3%	36%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



### TRUCO

Si utilizas tortillas integrales añadirás calidad nutricional a la receta.







# Tu piel necesita sol ¡PROTÉGELA!

**T**u piel necesita sol, pero también que la cuides, protejas y le dediques atención. En CAPRABO encontrarás el protector solar

que necesitas en cada momento, adaptado a tu tipo de piel y en todos los formatos. Porque cuidamos de ti, y tú también quieres hacerlo del medio ambiente, nuestros

protectores solares belle cambian su fórmula para eliminar los filtros dañinos con los océanos, sin tocar la calidad del producto y manteniendo nuestros buenos precios.

## BRONCEA TU CUERPO

Elige el protector solar que mejor se adapta a tu piel

### AUTOBRONCEADOR

Broncea y prolonga el bronceado de la piel. La combinación de aceite de borraja, vitamina E, extracto de té verde y DHA otorgan hidratación, reparación y propiedades antioxidantes que proporcionan el cuidado y luminosidad que tu piel necesita.



### CONSEJOS DE USO

Exfolia la piel antes de aplicar la loción de manera uniforme sobre la piel limpia y seca. Después, lávate cuidadosamente las manos. Repite a diario esta operación hasta alcanzar el tono deseado.

### PROTECCIÓN MUY ALTA

**Para pieles muy sensibles al sol**

**Leche solar**

Ideal para proteger las pieles muy claras y las primeras exposiciones al sol. Su fórmula, con vitamina E y alo vera, no contiene perfume ni alcohol y es hipoalérgica.







## PROTECCIÓN ALTA

**Para pieles claras o sensibles al sol**

**Aerosol transparente**

Esta bruma solar invisible, no grasa y de rápida absorción, puede aplicarse incluso sobre la piel mojada. Es resistente al agua y contiene vitamina E para hidratar y nutrir la piel dejándola suave y elástica.

### 'Sprays' transparentes

Si no te gustan las texturas untuosas y grasas y primas la protección, esta es tu mejor baza. Su fórmula, con vitamina E, protege el ADN celular.



### Leche solar

De textura ligera y rápida absorción, esta leche solar tiene vitamina E y glicerina de origen vegetal para la protección del ADN celular. Disponible en formato de 250 ml y 400 ml.

## PROTECCIÓN BAJA

**Para pieles muy bronceadas**

**Aceite toque seco**

De textura suave, ligera y de rápida absorción, este aceite de tacto seco acelera el bronceado. Gracias a su combinación de filtros solares fotoestables y agentes antioxidantes como la vitamina E, protege la piel evitando su envejecimiento prematuro y otros daños a largo plazo.



## 8 razones para elegir

belle & SUN

- 1 Protección:** son una barrera contra los rayos UVB + UVA y son resistentes al agua.
- 2 Texturas:** no grasas, de fácil aplicación y rápida absorción.
- 3 Aporte de vitamina E:** evita la oxidación de las células.
- 4 Seguridad:** están dermatológicamente testados.
- 5 Aptos para pieles muy sensibles:** las referencias 50+ son hipoalérgicas y no llevan perfume.
- 6 Envases:** son cómodos y garantizan la estanqueidad del producto, para que no entre arena, agua ni aire.
- 7 Protegen los océanos:** fórmulas que eliminan los filtros dañinos con los corales marinos, sin mermar la eficacia de la protección solar, y garantizando distintas texturas y formatos.
- 8 Fórmulas veganas:** no contienen ingredientes de origen animal.



Sin ingredientes de origen animal.



## AFTERSUN

**Loción hidratante y calmante**

Emulsión fluida de textura ligera, que contiene alantoina, glicerina, pantenol, vitamina E y aloe vera concentrado. La combinación de sus agentes hidratantes y reparadores deja tu piel suave y nutrida, aliviando la sensación de ardor y enrojecimiento.



**Aloe vera efecto frío**

Su fórmula en gel, con aloe vera natural y camomila, tiene un efecto frío que hace disminuir el ardor y enrojecimiento de la piel tras la exposición al sol, reparándola y evitando su descamación.





## CUIDA TU ROSTRO

De protección muy alta, la gama belle & SUN ha sido formulada para prevenir la aparición de arrugas y manchas. Contiene aloe vera y vitamina E, que protegen las células, y son oil free.



## FACIALES

### 1. Fluido solar

La crema facial 50+ pertenece a la línea Sensitive y, por tanto, es hipoalergénica y sin perfume. Protección ideal para el día a día.

### 2. Gel solar transparente rostro y escote

De rápida absorción, deja en la piel una sensación aterciopelada.

### 3. BB Sun

Crema con color que unifica el tono, difumina imperfecciones y aumenta la luminosidad, contribuyendo a neutralizar las ojeras y a disimular las rojeces de las pieles sensibles.

### 4. 'Stick' solar

Recomendado para zonas que requieren una protección alta, cicatrices, estrías o lunares. De color natural, no deja manchas blancas y es muy fácil de aplicar. Su fórmula evita la sequedad, la aparición de arrugas y manchas y unifica el tono, disimulando sus imperfecciones.

### 5. Protector labial

Contiene extracto de aloe vera y camomila y es rico en vitamina E.

## PROTEGE A LOS MÁS PEQUEÑOS

### Bruma solar infantil piel sensible

Especialmente indicada para la piel sensible, pieles muy claras y/o primeras exposiciones al sol. Sus fórmulas, con aloe vera y vitamina E, ingredientes conocidos por sus propiedades hidratantes y antioxidantes, protegen la piel de los más pequeños. Con texturas fáciles de aplicar, de rápida absorción y resistentes al agua.





NIVEA  
SUN



## Disfruta del sol y cuida tu piel

### Spray solar Protege & Hidrata

Ofrece 48 horas de hidratación. Fórmula 73% biodegradable y dermatológicamente probada.



### Leche solar Protege & Hidrata

Proporciona 48 horas de hidratación. Fórmula 82% biodegradable y dermatológicamente probada.

### Spray solar Invisible Protege & Refresca

Deja una sensación refrescante y agradable en la piel. Su fórmula ligera, no grasa y 100% transparente, se absorbe al instante y es resistente al sudor y extrarresistente al agua, al mismo tiempo que no deja manchas blancas. Es fácil de aplicar, incluso boca abajo. Fórmula 80% biodegradable.



### Spray solar Protege & Broncea

Proporciona un bronceado natural gracias al extracto promelanina, que estimula la propia melanina de la piel para un bronceado bonito y saludable. Fórmula no grasa, resistente al agua y sin autobronceador. Fórmula 76% biodegradable.



### Fluido antimanchas Luminous 630

Su fórmula, con el ingrediente patentado Luminous 630, previene y reduce visiblemente las manchas inducidas por el sol, unifica el tono y aporta luminosidad. Fluido ligero y no grasa, para un efecto refrescante y una piel suave e hidratada.



### Crema solar antimanchas y antiedad

Su fórmula con protección ultraespectro protege la delicada piel del rostro del daño inducido por los rayos UVA y UVB y de los efectos de la Luz Visible de Alta Energía (HEVL), como el envejecimiento prematuro. Su fórmula con Q10 previene y combate la aparición de líneas, arrugas y manchas de pigmentación inducidas por el sol. Ideal para uso diario.

### Kids Ultra Protege & Cuida

Altamente eficaz contra las quemaduras solares y daños en la piel a largo plazo. Su fórmula fortalece la barrera protectora de la piel y proporciona hidratación duradera, ayudando a reducir el riesgo de alergias solares. Fórmula 76% biodegradable.



Los protectores solares NIVEA SUN proporcionan protección inmediata contra los rayos UVA y UVB, las quemaduras solares y el envejecimiento prematuro de la piel. Son resistentes al agua, respetuosos con los océanos y no contienen microplásticos.



# Cuidar de nuestro planeta ES COSA DE TODOS

Es responsabilidad de todos. Cuidar de nuestro planeta es clave para poder seguir disfrutando de sus playas y montes, de una buena calidad del aire y de una rica fauna y flora. Por ello, en el mes de junio contribuiremos a que asociaciones sin ánimo de lucro de tu entorno sigan trabajando para garantizar el bienestar y supervivencia de especies como el chimpancé o el frailecillo blanco. A la aportación de CAPRABO en junio al programa *Céntimos Solidarios*, se suma tu donación. Marca 'sí' al pasar por caja después de cada compra. Donarás 10 céntimos si tu compra oscila entre los 5 y los 30 euros. O bien, será de 20 céntimos si superas los 30 euros de compra. Un gasto mínimo para la gran contribución que revierte en nuestro planeta, ¿verdad?



## ¿QUIERES SABER A DÓNDE VAN NUESTRAS APORTACIONES?

### ●●● GARANTIZAR EL BIENESTAR Y CONSERVACIÓN DE LOS PRIMATES FUNDACIÓ MONA

Hasta mediados de los años noventa llegaron a España muchos primates que eran destinados al mundo del circo y el espectáculo o eran vendidos como mascotas exóticas. Surgió entonces la necesidad de rescatar a los animales incautados y, con ello, el centro de rehabilitación de primates de la Fundación MONA. Ubicado en Girona, es uno de los pocos centros de rescate de primates de Europa que proporciona un hogar de por vida a chimpancés y macacos rescatados.

Con la ayuda de CAPRABO y la tuya contribuiremos a que los primates que viven en este centro puedan seguir recibiendo las atenciones que necesitan y vivan en un entorno natural hasta el final de sus vidas.

### ●●● GARANTIZAR LA SUPERVIVENCIA DEL FRAILECILLO BLANCO

**GEPEC-EdC (Grup d'Estudi i Protecció dels Ecosistemes Catalans-Ecoligistes de Catalunya)**

No hace falta irse muy lejos para ver como muchas especies corren peligro de extinción. Es el caso del frailecillo

blanco, un ave que habita en las playas urbanas de diferentes municipios en el centro y sur de Cataluña y que está gravemente amenazado por la pérdida de hábitat. Nuestras donaciones irán destinadas a proteger a la nidificación de este pájaro tan habitual en nuestras costas y determinar y salvaguardar sus zonas de nidificación y alimentación que transcurren entre el Garraf y las Terres de l'Ebre. Garantizar su supervivencia es un paso más en la recuperación del ecosistema de nuestro litoral.



## ¡GRACIAS!

por tu colaboración en mayo con el programa solidario a beneficio de Pallapupas y la Fundació Pere Tarrés



# El secreto de las GALLETAS FONTANEDA



Mondelēz International creó el programa Harmony en 2008 con la ambición de cambiar la forma en la que se cultiva el trigo en Europa, ayudar a limitar su impacto en el medio ambiente y proporcionar trigo de calidad para sus galletas.

El programa Harmony trabaja con agricultores y socios locales para, entre otras motivaciones, fomentar la adopción de prácticas agrícolas más sostenibles.

Actualmente, colabora con 1.360 agricultores en siete países europeos. A lo largo de 2022, se han cosechado unas 397.000 toneladas de trigo Harmony en Europa, de estas, unas 29.000 en España <sup>(1)</sup>, donde el programa comenzó en el año 2011.

En España, el programa Harmony está abanderado por Fontaneda, una de las marcas de galletas de Mondelēz International con mayor tradición en nuestro país.

Entre otras motivaciones, trata de ayudar a proteger la supervivencia de insectos polinizadores, como las abejas y las mariposas, pues son fundamentales para la diversidad de las especies y la conservación de los ecosistemas naturales y, actualmente, el 40% de estos están en peligro de extinción <sup>(2)</sup> debido, principalmente, a la falta de fuentes de alimento y la destrucción de su hábitat. Por este motivo, Harmony

ayuda a proporcionar fuentes de alimento a estos insectos a través de la plantación de flores melíferas que ya hace crecer cerca de los campos en los que crece el trigo Harmony.

Ahora, Fontaneda dará un paso más allá e instalará 20 hoteles de abejas, entre 2023 y 2024, de máxima calidad y elaborados con materiales ecológicos para las abejas silvestres en los barbechos melíferos que están alrededor de sus campos de trigo Harmony en España, para ayudar a fomentar el mantenimiento de estas especies, claves para la biodiversidad y la cadena alimentaria, ofreciéndoles un hábitat.

1 PACK = 1 APORTACIÓN PARA HACER HOTELES DE ABEJAS



<sup>(1)</sup> Datos de Harmony 2022.

<sup>(2)</sup> Evaluación de IPBES sobre polinizadores, polinización y producción de alimentos.



El verano que enamora

con el Club

Más de  
**25.000**  
productazos  
gratis  
cada  
semana

Y UN GRAN  
SORTEO  
1  
COCHE\*



Lotes valorados entre 30€ y 70€.

**JOCCA**  
HOME & LIFE

**Casa**  
Amella

**GIRÓ RIBOT**

**ESPINALER**  
Desde 1988

**cecotec**

**bipi**

\*Sorteo de una suscripción de Bipi a un vehículo durante 24 meses. Modelo del vehículo según la disponibilidad. Promoción válida del 15/06/2023 al 23/08/2023. Consulta las condiciones y bases del sorteo en [caprabo.com/promociones](http://caprabo.com/promociones)



Por ser del Club Caprabo, cuando pases por caja del 15/06/23 al 23/08/23, te puede tocar un cupón con uno de los 25.000 productos GRATIS cada semana.

Soy del Club.  
Yo ahorro.



Además,

por cada 30 € de compra consigue 1 participación automática para los sorteos quincenales de estos regalos y para el gran sorteo final del coche.

35  
BATIDORAS  
PORTÁTILES  
JOCCA

10  
LOTES DE  
PRODUCTOS  
GIRÓ RIBOT  
Y PACK  
EXPERIENCIA

10  
LOTES DE  
PRODUCTOS  
ESPINALER

10  
LOTES DE  
PRODUCTOS  
ROQUETA  
ORIGEN

15  
FREIDORAS  
DE AIRE  
JOCCA

16  
PATINETES  
ELÉCTRICOS  
CECOTEC

10  
LOTES DE  
PRODUCTOS  
CASA  
AMELLA

Y CON LA APP DE CAPRABO,  
CONSIGUE PARTICIPACIONES **EXTRAS**

- 1 PARTICIPACIÓN** por activar cualquier cupón en la App o en caprabo.com
- 1 PARTICIPACIÓN** por entrar en la App de Caprabo y jugar. ¡Diviértete!

Hazlo entre el  
15/06/2023 y el  
23/08/2023



Descárgate la App  
y descubre todas  
tus ventajas







# GranCanaria

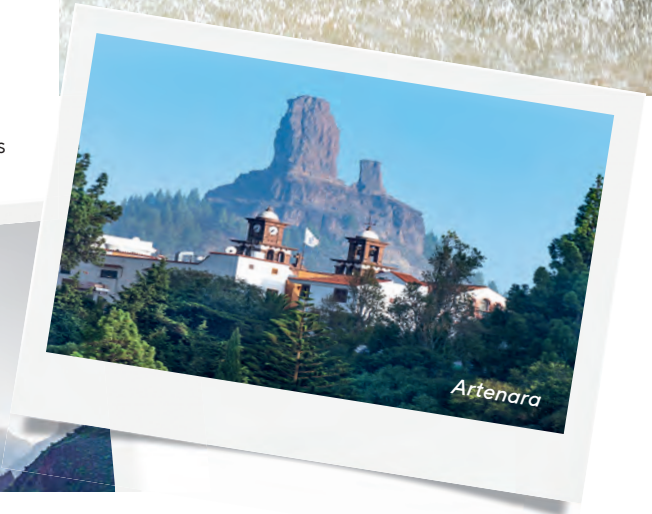
## Despierta los sentidos

Unas vacaciones excelentes en Gran Canaria, una joya paisajística y culinaria, declarada por la Unesco Reserva de la Biosfera y Patrimonio Mundial, te proporcionarán un ahorro directo del 5% a tu tarjeta Club CAPRABO.

**G**ran Canaria es el destino ideal para disfrutar este verano. Una isla que despertará todos tus sentidos al combinar a la perfección sus paradisíacas playas con la belleza salvaje de su interior o la riqueza de su gastronomía. Un cóctel perfecto que te cautivará y que

convertirá tu estancia en la isla en la mejor escapada.

Si reservas 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.



### ENTRE BARRANCOS Y PINARES

Recárgate de energía positiva en este continente en miniatura. Su orografía de origen volcánico y sus variados microclimas dan como resultado un entorno cambiante, con ecosistemas únicos en el mundo y un patrimonio natural de enorme valor. El imponente relieve de majestuosos barrancos serpentea el territorio de cumbre a costa. La isla es un verdadero vergel, con una exuberante vegetación, en la que conviven palmeras y plantas tropicales, bosques de longevos pinos, como los de Tamadaba, y ejemplares de laurisilva que podrás contemplar en Los Tilos de Moya.







## Gastronomía de soles Repsol y estrellas Michelin

Gran Canaria ha hecho una apuesta radical por el territorio en su propuesta gastronómica y su cocina vive un momento brillante gracias a jóvenes profesionales que aúnan tradición y vanguardia. Esta puesta en valor del producto de cercanía y la labor de los productores ha propiciado que el destino cuente con 14 referencias en la *Guía Michelin* y 35 en la *Guía Repsol*.

Los productos de la tierra y el mar están presentes en los fogones. Sus irresistibles platos se reparten por toda la geografía, resaltando en cada uno la esencia e identidad de la isla.

Imposible perderse los quesos artesanos, muchos de ellos premiados en concursos internacionales por su calidad y originalidad. También hay otros sustentados en una tradición pastoril milenaria que aún se conserva,



la del ganado trashumante, que es parte de la esencia de quesos como el de Flor de Guía.

En la extensa lista de productos locales tampoco faltan frutas y hortalizas. Te sorprenderán las deliciosas elaboraciones tradicionales que incluyen mermeladas, mojos, gofio, panes y repostería tradicional, así como la miel, almendras, sal, aceitunas o el exótico café cultivado en el Valle de Agaete. Todo ello, exquisiteces que se producen de forma exclusiva en cada comarca.



### UNA ISLA DE CONTRASTES

Gran Canaria no deja indiferente a nadie gracias a sus increíbles playas y a su temperatura, ideal todo el año. Pero más allá de esto, merece la pena descubrir la otra cara de la isla, que esconde un territorio de sorprendentes contrastes paisajísticos. Su interior, la zona más verde, húmeda y montañosa es, sin lugar a dudas, la más desconocida. La isla, declarada por la Unesco Reserva de la Biosfera y Patrimonio Mundial por el paisaje cultural de Risco Caído y las Montañas Sagradas, es un tesoro de biodiversidad.

Ingenio

Reembolso

5%

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

<sup>(1)</sup> Reserva del 1 al 30 de junio para viajar hasta el 30 de septiembre y te devolvemos un 5% en tu tarjeta monedero. No es aplicable a tasas, gastos de gestión y solo vuelo. La Agencia de Viajes CAPRABO está en Carrer de Marià Cubí, 80, en Barcelona. Tel. 93 427 40 69





# MULTI PODER FUNCIONA

## INCLUSO A 20°C



ELIMINA MANCHAS  
INCLUSO A 20°C



EVITA  
DESTEÑIDOS



ELIMINA  
OLORES



HIGIENE  
PROFUNDA\*



BLANCOS  
MÁS BLANCOS

\*HIGIENE PROFUNDA = LIMPIEZA PROFUNDA



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Brocheta de pechuga pollo EROSKI, 360 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Longaniza de pavo EROSKI, 350 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Helado de mango con salsa de frambuesa SELEQTIA, 390 ml  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Cono grande de nata EROSKI, 4 x 120 ml  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Salsa mejicana suave EROSKI, 300 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Loción autobronceadora belle&SUN, 200 ml  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

'Stick' solar 50+ belle&SUN, 15 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

'Spray' solar transparente FPS 30 belle&SUN, 200 ml  
Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.







### CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

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

Válido hasta el 7 julio 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 julio 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 julio 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 julio 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 julio 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 julio 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 julio 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 julio de 2023







PROTECCIÓN  
CUIDADO  
EXTERIOR  
INTERIOR

**NIVEA SUN** MARCA Nº1 PROTECCIÓN SOLAR

**PROTEGE LA PIEL DESDE EL INTERIOR & EXTERIOR\*\*\***

**NUEVO**

**2ª UNIDAD\* Dto. 50%**  
EN SOLARES NIVEA SUN

\*Promoción válida del 15 al 28 de junio en los productos NIVEA señalizados en tienda.

\*\*Nielsen: Ventas en valor de Bronceadores, Total España YTD2022/TAM2022.

\*\*\*Esta protección solar protege la piel desde el exterior frente a los rayos UVA/UVB y estimula la protección de la piel desde el interior (capa superior de la epidermis).



**NIVEA**

**24H ACCIÓN ANTIARRUGAS**

**Q10 25 años**

**2ª Unidad 70% Descuento\***



\*Elige dos artículos de la gama facial NIVEA Q10, iguales o combinados. Descuento aplicable sobre el de menor precio. Promoción válida del 29 de junio al 12 de julio en los productos NIVEA señalizados en tienda.

**2ª UNIDAD\* Dto. 50%**  
EN TODO SOLARES Y CORPORALES DE NIVEA

\*Promoción válida del 29 de junio al 12 de julio en los productos NIVEA señalizados en tienda.



**NIVEA**

*¡Veranea a tu manera!*

**SORTEAMOS 10 REGALOS AL DÍA DURANTE TODO EL VERANO**

INFÓRMATE AQUÍ



- 1** Compra un producto en promoción\*
- 2** Sube tu ticket y participa

**PROMOCIÓN SORTEO DE 10 REGALOS:**

\*Productos válidos de cremas corporales, solares, y desodorantes. Promoción válida desde el 1 de junio hasta el 31 de julio 2023.

Consulta condiciones en [www.nivea.es/destacados/veranea-a-tu-manera](http://www.nivea.es/destacados/veranea-a-tu-manera)

Las imágenes de los regalos son para fines ilustrativos y pueden diferir del regalo real.



# nosotros



## En CAPRABO cumplimos nuestro plan de proximidad con 11 ferias y 6 jornadas gastronómicas en 2022



Lo local gana peso en CAPRABO. En 2022 llevamos a cabo 11 Ferias de Productos de Proximidad y 6 Jornadas Gastronómicas repartidas por todas las provincias catalanas. Un paso más en nuestro compromiso con la producción de proximidad, que ha generado la entrada en tiendas a unos 300 pequeños productores y cooperativas agrarias y a más de 2.800 productos. Las ferias arrancaron su andadura

en 2014 con el objetivo de poner en valor los productos de proximidad, fomentar su consumo e impulsar el trabajo de los pequeños productores y cooperativas agroalimentarias de Cataluña. A lo largo de esta década hemos celebrado 48 ferias, en las que han expuesto sus productos más de 750 productores y cooperativas de proximidad y han asistido más de 50.000 personas.

Este pasado 2022, en las 11 ferias organizadas han

participado 177 productores y cooperativas de proximidad. También organizó 6 Jornadas Gastronómicas de Productos de Proximidad. La iniciativa arrancó en 2015 y hemos celebrado ya 20 ediciones en las que se focalizan productos de proximidad, temporada y excelente calidad como el calçot, la anchoa, el xató, la alcachofa, el arroz, el tomate, la pera, la manzana y el turrón, además de los Productos de Cooperativas Agrarias (FCAC).

## CAPRABO, la mejor empresa para las familias numerosas

En su décimo congreso, la Asociación de Familias Numerosas de Cataluña (FANOC) ha distinguido a CAPRABO como la mejor empresa para las familias numerosas, por su apoyo y compromiso con los intereses y necesidades especiales del colectivo. El reconocimiento se entregó por nuestro apoyo con iniciativas como el Bienvenido Bebé y la propuesta de ahorro personalizado de la tarjeta cliente CAPRABO a las familias numerosas. Desde 2006 colaboramos con FANOC en convocatorias, ferias, congresos y en la celebración del 30 aniversario. Actualmente, en CAPRABO participamos en la campaña anual #FANOCambtu.



Gracias por los más de 1,5 millones de micro donativos que hiciste en CAPRABO en 2022

A lo largo de 2022, vuestro paso por caja ha dejado un total de 1.596.834 de micro donativos destinados a apoyar 11 causas sociales promovidas por 22 entidades solidarias en el marco del programa *Céntimos solidarios*. Vuestro apoyo ha supuesto un total de 229.775 euros destinados

a la infancia, las personas en riesgo de exclusión o a las víctimas de la violencia de género, la investigación contra el cáncer y la protección de los animales y la biodiversidad, entre otras. Además, la Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL), Càritas Catalunya y Cruz Roja,

recibieron 35.471 € a través de 243.597 donativos hechos por clientes como tú y se aportaron fondos para las situaciones de emergencia generadas por los terremotos de Siria y Turquía, la erupción del volcán de La Palma y los refugiados afectados por la invasión de Ucrania.





# 1N1C10S



19



28





NIVEA

24H ACCIÓN ANTIARRUGAS

Q10  
25 años

Resultados  
visibles en

7 Días

2ª Unidad  
70%  
Descuento\*



\*Elige dos artículos de la gama facial NIVEA Q10, iguales o combinados. Descuento aplicable sobre el de menor precio. Promoción válida del 29 de junio al de 12 julio en los productos faciales NIVEA Q10 señalizados en tienda.