

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo

sabor

DE NUESTRA TIERRA

Vinos y embutidos

ECONOMÍA DOMÉSTICA

Ahorra tras las vacaciones



DALE LA

VUELTA

ALA VUELTA

10 consejos para 'resetear' tu alimentación después del verano



Nº 373
SEPTIEMBRE
2023 · 2€

10 com promi sos
saludables sostenibles

NUEVO

donuts[®]

Galletas



Hechas con Donuts^{®*}



¡Pruébalas!

*HECHAS CON ROSQUILLA DONUTS[®]

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

EN TUS
PRODUC
TAZAS

Si eres del club

2x1*



Combina como quieras

en vales



09

Todas las recetas
de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 09 Dale la vuelta a la vuelta:
10 consejos para 'resetear' tu
alimentación después del verano.
- 28 De nuestra tierra: el auténtico sabor
de la charcutería catalana.
- 30 Vinos y cavas de nuestra tierra para
celebrar buenos momentos.

caprabo ●●●

sumario

septiembre'2023

www.caprabo.com



28



36

- 32 Conservas de pescado, tu mejor
aliado en la despensa.
- 36 Elige bueno, elige sano.
- 38 Belleza: higiene bucal.
- 40 Solidaridad.
- 42 Ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 44 Viajes: Laponia.
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



Edición 373
SEPTIEMBRE 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.



Volver con buenos propósitos

Xavier Ramón
Director de Marketing

Septiembre es un mes de cambios. Dejamos atrás las merecidas vacaciones y volvemos al trabajo y al día a día con las pilas cargadas y las ganas de poner en marcha nuevos planes y propósitos. Por eso, este mes hemos elaborado un decálogo de prácticas saludables para 'darle la vuelta a la vuelta'. ¿Te apuntas a arrancar este nuevo curso con buenos hábitos y rutinas? ¡Toma nota!

Te animamos a mantener una alimentación saludable con el aumento del consumo de vegetales, de fibra y proteína, bebiendo más agua, optando por deliciosos y saludables frutos secos para el picoteo y, por qué no, también ahorrando entre plato y plato gracias a todas nuestras promociones y ventajas

de las que disfrutas por formar parte del Club CAPRABO.

Los hábitos arrancan en la infancia y, por eso, llevamos más de una década organizando talleres y actividades con escolares de primaria a través de nuestra Escuela de Alimentación. ¿Quieres conocerla? Anímate a formar parte de esta iniciativa gratuita en la que aprenderás a comer en familia.

También te pedimos colaboración para elegir las causas y los proyectos solidarios que recibirán las aportaciones el próximo año. Y si eres una ONG, date prisa en tomar parte en el programa 'Céntimos Solidarios 2024', que precisamente este mes de septiembre está dirigido a ayudar a las personas que viven en soledad.



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

PIZZA FINEZZA DE NUESTRA MARCA

Buon appetito!

Elaboradas con una masa exquisita y muy, muy fina, estas pizzas vienen enrolladas y mantienen viva la receta tradicional con dos sabores: jamón cocido con pesto y cuatro quesos.

Ingredientes de primera calidad, libres de grasa de palma y con menos cartón en el envase. ¿Cuál vas a probar primero? ¡Desdobra, hornea y listo!



GULICIOSAS DE NUESTRA MARCA BASIC

¡CALENTAR Y LISTO!

Hay platos rápidos y cómodos de preparar y las gulas se llevan la palma. Solas, en revuelto, para aderezar una ensalada templada, como guarnición...

Estrenamos una nueva bandeja divisible de Guliciosas de nuestra marca basic. Dos packs unidos y

fácilmente separables de 200 gramos cada uno para ponértelo más fácil.



KÉFIR DE NUESTRA MARCA

CUCHARADAS SALUDABLES SIN AZÚCARES NI EDULCORANTES

Kéfir significa 'bendición' en turco. Cucharadas de sabor y salud, sin azúcares ni edulcorantes, ahora en formato individual de 125 gramos. Elaborados únicamente con leche entera pasteurizada, proteínas de leche y

fermentos típicos del kéfir, destaca su sabor suave y su alto contenido en proteínas.

Inclúyelo en tus recetas o añádelo como *topping* en tus postres. ¡Una auténtica bendición con siglos de tradición!

COSMÉTICA FACIAL belle

Limpia tu rostro

Una limpieza suave y respetuosa de tu rostro es clave para lucir una piel radiante y natural. Nuestra marca belle te ayudará a conseguirlo con dos de sus últimas novedades: el exfoliante de nuez y cedro japonés, que purifica los poros y restaura la textura de la piel para lograr un cutis renovado, más homogéneo y luminoso, gracias a la acción regeneradora y antioxidante del extracto de brotes de cedro japonés y el polvo de cáscara de nuez y la mascarilla facial

hidratante iluminadora, que combina las propiedades de la niacinamida, el ácido hialurónico y la lavanda para conseguir un rostro profundamente hidratado, luminoso, suave y firme. Ambos productos contienen más del 90% de ingredientes de origen natural, están dermatológicamente testados, son fórmulas veganas y los envases se han fabricado con plástico 50% reciclados y estuches con cartón 100% procedente de fuentes responsables, con certificación FSC.



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

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

Por ser FAMILIA NUMEROSA

Ventajas
caprabo ●●●
CLUB

Ahorra al mes un

5%

de todas tus compras
en Caprabo



Si la suma de **tus compras del mes es igual o superior a 200€**

¿Aún no estas apuntado?
Apúntate GRATIS en
caprabo.com/es/clubcaprabo/mas-familia-mas-ahorro/
o llamando al 93 261 60 60

Más familia, más ahorro

¿Quieres ahorrar más?

Descárgate la App y disfruta de sus ventajas



Tarjeta Digital



Días especiales



Ticket digital



Consulta las ofertas de tu tienda



Tus cupones personalizados

Y mucho más...





DALE LA VUELTA A LA VUELTA

10 hábitos saludables para 'resetear' tu alimentación tras las vacaciones estivales.

Después de disfrutar de las vacaciones, del tardeo, las terracitas y el tapeo con amigos y familia toca la vuelta al trabajo y a clase con optimismo. Es la oportunidad para adquirir buenas costumbres. Para ponértelo fácil, te proponemos un decálogo de hábitos saludables para 'darle la vuelta a la vuelta'.

Una alimentación saludable pasa por consumir más verdura, fibra, convertir el agua en tu

bebida de referencia, elegir bien las proteínas y grasas y buscar alternativas al azúcar y la sal en tus recetas. Déjanos aconsejarte para que, de manera práctica y sencilla, arranques septiembre con buenos hábitos alimentarios.

Descubre cómo hacer tu compra más saludable y, además, a muy buen precio con los más de 1.000 productos de la cesta que enamora, con nuestros vales, los días sin IVA, los puntos Travel... ¿Preparado para la puesta a punto?

1 TODO AL VERDE

Según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, cada español come una media de 57,9 kilos de verduras y hortalizas al año, unos 158 gramos al día, el equivalente a un pimiento italiano.



Es tiempo de lechugas, escarolas, brócoli y coles, pimientos, calabacines, pepinos, vainas, tomate, etc. ¡Qué fácil va a ser sumarse al verde en septiembre! No solo mejoras tu salud por el aporte de fibra, vitaminas

y minerales, sino que también cuidas el medio ambiente. Nuestra dieta mediterránea, la planetaria, la vegana, la vegetariana o propuestas como el plato de Harvard dan a los vegetales un espacio destacado. Consume un

mínimo diario de dos hortalizas –una de ellas en crudo– y llena tu carro de la compra con producto de temporada y local, que encontrarás en nuestras fruterías en su mejor momento y a precios que enamoran.



Elige hortalizas de temporada y de productores de tu entorno. Saludables, sostenibles y a buen precio. ¿Sabías que contamos con más de 50 frutas y hortalizas de nuestra marca Natur con la etiqueta GGN?



¿Por qué elegir el sello GGN?

Porque garantiza que los alimentos han sido cultivados haciendo un uso responsable del agua y cuidando el medio ambiente, manteniendo medidas de seguridad y de higiene durante la cosecha, envasado y almacenaje y protegiendo la salud y seguridad de los trabajadores.



¿NO TIENES TIEMPO?

CONSERVAS

Si no puedes emplear demasiado tiempo en la cocina, pero quieres comer saludable, incorpora tarros o latas de verduras para preparar en un abrir y cerrar de ojos platos ligeros y nutritivos.



En la cesta que enamora

En la cesta que enamora



En la cesta que enamora

CONGELADAS

Cortadas, troceadas, salteadas, menestras o mezclas para sofrito. Las verduras congeladas de nuestra marca se han recolectado en su mejor momento y conservan todo su valor nutritivo.



LISTAS PARA CONSUMIR

¿Has probado nuestras ensaladas? Hay una veintena de variedades solo de nuestra marca para abrir y disfrutar. A estas alturas del año también apetecen nuestras verduras envasadas, listas para calentar en el microondas, al vapor o consumir en crudo, y los platos de pisto saludables.

RECETAS CREATIVAS

Las verduras son la base de la pirámide nutricional y el primer paso para cuidar tu salud y mantener tu peso a raya. Rompe tu rutina y prepara unos deliciosos 'falsos' tallarines o lasaña con calabacín, zanahoria o calabaza que sustituyan a la pasta y haz tú mismo una base de pizza combinando coliflor picada, huevos y harina de almendras. ¡Deja volar tu imaginación!



Pastel de boniato, espinacas y setas



- 1 boniato
- 60 ml de AOVE
- 60 g de sirope de ágave
- 1 cebolla
- 200 g de setas variadas
- 80 g de espinacas
- 10 láminas de pasta fillo u hojaldre
- Sal y pimienta negra
- Hierbas provenzales



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

- Precalentar el horno a 180 °C.
- Cortar el boniato en rodajas finas, untar bien con aceite, añadir sal, pimienta, las hierbas provenzales y un chorrito de sirope de ágave. Extender en una bandeja de horno y asar durante 25 minutos.
- Cortar la cebolla en juliana y picar las setas. Rehogar la cebolla en una sartén con aceite de oliva a fuego bajo y, cuando esté transparente, añadir un chorrito de sirope y seguir cocinando hasta caramelizar. Cuando esté hecha, incorporar las setas y dorar también.
- Estirar las láminas de masa fillo y colocar cuatro de ellas en la base de un molde rectangular apto para horno y previamente engrasado. A continuación, untar con aceite la masa y hacer una capa de láminas con el boniato asado.
- Volver a poner dos láminas de masa fillo, untarlas con aceite y hacer otra capa con la cebolla y setas cubiertas con espinacas frescas.

Repetir el proceso hasta terminar las verduras.

■ Cerrar el pastel con otras cuatro láminas de masa fillo y engrasar bien la superficie para que se dore. Añadir unos hilos de miel y decorar con nueces picadas.

■ Por último, hornear durante 40 minutos más a 180 °C y servir el pastel cortado en porciones.

COMENTARIO DIETÉTICO. ¡Ponle imaginación! Esta receta no solo admite muchos rellenos, sino que puedes aprovechar las sobras de la nevera y evitar el desperdicio. Eso sí, con moderación, ya que este plato aporta energía y harinas refinadas.

Propiedades nutricionales. El aporte mayoritario es de hidratos de carbono procedentes de la masa y del boniato.

Apta para dietas vegetarianas.

0,99€
POR RACIÓN

2 REGULA TU FIBRA

La fibra se encuentra, sobre todo, en frutas, legumbres y cereales integrales y debe formar parte de nuestra dieta. Cuidarte pasa por incluirla en tu plato. Mejora la salud cardiovascular y los niveles de colesterol, regula tu tránsito intestinal, sacia... Y, sin embargo, según la Fundación Española del Corazón, entre el 93,2% y el 98,5% de la población no llega al mínimo recomendado de 25 gramos diarios. Conoce los alimentos con fibra para salirte de esta estadística.



Hogaza 100% integral de nuestra marca



+

FRUTA

¡Al natural o congeladas! Híncales el diente y procura no exprimirlas ni licuarlas para no desechar la fibra.



En la cesta que enamora



+

LEGUMBRES

Sean cuales sean tus legumbres favoritas, las encontrarás en nuestras tiendas a granel, secas, cocidas y ya preparadas, para calentar y meter la cuchara.



En la cesta que enamora



+

CEREALES INTEGRALES

El pan, la pasta, el arroz, las harinas o los cereales del desayuno... ¡Mejor, integrales! Además de fibra, ganarás proteínas, minerales, vitaminas del grupo B o antioxidantes.



En la cesta que enamora

CÓMO PUEDES OBTENER 30 g de fibra AL DÍA

Consulta esta tabla de equivalencias

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- Almendras (1 puñado pequeño/25 g) = 3,1 g.
- Pistachos (1 puñado /49 pistachos) = 2,9 g.
- Pipas de girasol (1 puñado/25 g) = 2,8 g.
- Semillas de sésamo (25 g) = 2,7 g.

LEGUMBRES

- Garbanzos (125 g) = 6,8 g.
- Judías (125 g) = 6,1 g.
- Lentejas (125 g) = 5,5 g.
- Guisantes (80 g) = 4,2 g.

FRUTA

- Aguacate (uno/150 g) = 6,8 g.
- Ciruela pasa (2/25 g) = 4,1 g.
- Pera (una/150 g) = 3,5 g.
- Frambuesa (80 g) = 2,7 g.

VERDURA

- Repollo (80 g) = 3,3 g.
- Brócoli (80 g) = 3,2 g.
- Zanahoria (80 g) = 3,1 g.
- Espinacas (80 g) = 1,7 g.

CEREALES

- Pan integral (1 rebanada) = 2,8 g.
- Pan de masa madre de trigo y centeno (1 rebanada) = 2 g.
- Avena (40 g) = 3,1 g.
- Palomitas de maíz saladas (25 g) = 2,7 g.



0,57€
POR RACIÓN



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR
para un adulto

Tigres

4 30'

- ½ cucharada de AOVE (si freímos los tigres nos hará falta más aceite, si horneamos o usamos la freidora de aire, solo los pincelamos con otra media cucharada)
- Sal y pimienta
- 1 cebolla y ½ pimiento rojo
- 150 g de gambas
- ½ kg de mejillones
- 1 diente de ajo y ½ cayena molida
- 2 cucharadas de tomate frito
- Pan rallado
- 1 huevo
- 250 ml de bechamel

■ Limpiar los mejillones y cocerlos al vapor. Retirar la carne y reservar la concha y el agua de cocción colada.

■ Picar la carne de los mejillones y las gambas.

■ En una sartén, con media cucharada de AOVE, pochar el ajo, la cebolla y el pimiento rojo y añadir la carne de las gambas y los mejillones. Dar unas vueltas y agregar medio vaso de agua de cocción, el tomate frito y la cayena. Dejar reducir a fuego medio.

■ Mezclar el relleno con la bechamel y rellenar las conchas. Dejar enfriar.

■ Rebozar con huevo batido y un poco de pan rallado. Se pueden freír hasta que se doren, que es la forma tradicional, hornear a 180 °C, calor arriba y abajo, o cocinar en la freidora de aire.

COMENTARIO DIETÉTICO. Tigres, mejillones rellenos, croquetas de mejillones... Distintas formas de hablar de uno de los aperitivos más clásicos.

Propiedades nutricionales. Aporta proteínas de buena calidad procedentes de los mariscos y las grasas de la bechamel. Hazla más saludable si en lugar de freír, hornear o usas una freidora de aire.

Truco. Frota bien las cáscaras para dejarlas lo más limpias posible.

3

EL AGUA, tu mejor aliada

Incolora e insípida, pero ¡qué rica!
Convierte el agua en tu bebida de referencia y, si quieres más sabor, en CAPRABO te damos ideas. En nuestras tiendas encontrarás todo lo que necesitas para preparar un

vaso de agua aromatizada o infusionada, un café frío o un té helado, un refresco de agua con gas y un chorrito de limón, etc. Son una buena opción para esos días en los que tienes más necesidad de hidratarte.

Té verde, manzanilla y menta poleo

Infusiones frías

Infusión helada de té verde con hierbabuena, de arándanos con limón o de cereza y menta. Puedes prepararla en casa con las infusiones de nuestra marca o decantarte por las infusiones en frío.



¿QUÉ HAY DE VERDAD O MITO EN EL CONSUMO DE AGUA?



Agua con gas

Esta bebida mantiene la efervescencia, es más refrescante, contiene abundantes minerales y no aporta azúcares ni calorías. ¡Nos encanta bien fría y con un chorrito de limón!

Agua con gas de nuestra marca

¡HAZLA EN CASA!

Para darle más sabor al agua natural y preparar una versión saludable, añade frutas y verduras de temporada cortadas en dados o rodajas a una jarra con agua y da un toque diferente con hierbas aromáticas. ¡Búscalas en nuestras fruterías! Tras unas horas en la nevera estará listo.

Frutas: melón, sandía, melocotón, limón, manzana...
Consejo: cuanto más madura sea la fruta, más sabor y dulzor aportará al agua.

Verduras: pepino, zanahoria, jengibre o apio.

Hierbas aromáticas y especias: menta, romero, tomillo, hierbabuena, albahaca o vainilla.

VERSIONES SABORIZADAS

Las aguas saborizadas, infusionadas o de frutas no llevan azúcares añadidos, pero su consumo debe ser ocasional ya que, a pesar de tratarse de agua, muchas contienen aromatizantes, conservantes y edulcorantes artificiales. Las hay de limón, manzana, piña, hierbabuena...

NUESTRA RECETA

Agua, pepino, limón y albahaca. ¡Irresistible y muy refrescante!

#Truco CAPRABO: no tires la piel de frutas y verduras. ¡Aprovéchala para dar sabor a tus aguas!



PICOTEO consciente



¡APÚNTATE AL BENTO BOX!

Son tendencia. Estas fiambreras al estilo japonés cuentan con tres o cuatro compartimentos donde incluir minirraciones para que, de manera divertida y fácil, comas saludable. Rellénalo siguiendo la pauta del 'Plato para Comer Saludable', dedica el espacio más grande a los vegetales y, en los más pequeños, incluye cereales integrales, algún elemento proteico e incluso fruta.



En la cesta que enamora

PUEDE SER UN HÁBITO SALUDABLE

Tentempié saludable, poco calórico y saciante. ¡Sí, existe! ¿Qué te parecen unos frutos secos, encurtidos, un yogur con fruta o semillas, *crudités* de zanahoria, apio, pepino con hummus o garbanzos hechos al horno? ¡Disfrutar y cuidarte pueden ir de la mano!

En menos de 1 minuto



Si lo tuyo es la cocina...



Garbanzos crujientes en freidora de aire



- 400 g de garbanzos cocidos
- 60 ml de aceite de oliva
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 1 cucharadita de curry
- ½ cucharadita de comino

- Ecurrir y lavar bien los garbanzos.
- Colocar en un bol con el aceite de oliva, el ajo, el pimentón, el curry y el comino.
- Mezclar bien y extender en el recipiente de la freidora de aire con papel de horno.
- Cocinar a 190 °C durante unos 25 minutos o hasta que estén crujientes.

▪ Como *snack*, para utilizar como *topping* de ensaladas o acompañamiento de cualquier plato.

COMENTARIO DIETÉTICO. Incorpora a tu dieta el aporte de proteína vegetal y el consumo de legumbre con este sabroso y saludable *snack*.

Propiedades nutricionales.

Los garbanzos aportan proteína de buena calidad, hidratos, fibra y minerales y vitaminas, como vitamina E, ácido fólico, calcio, hierro, potasio, magnesio o fósforo. Sabiendo que las legumbres son tan buenas para nuestro organismo, ¿por qué no las consumes más? Se recomienda tomarlas, como mínimo, cuatro veces por semana.

0,38€
POR RACIÓN



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

1,19€
POR RACIÓN

Pastel de pescado

   8  70' + enfriado

- 400 g de pescado blanco sin piel ni espinas
- 200 g de gambas
- Medio puerro y media cebolleta
- 4 huevos L
- 200 ml de nata para cocinar 18% mg
- 60 ml de tomate frito
- Media cucharada de AOVE
- Sal, pimienta negra recién molida y nuez moscada

Para decorar

- 2-3 cucharadas de salsa rosa (o mayonesa)
- 4 gambas peladas
- 2 huevos de codorniz cocidos
- 2 tomates cherry
- Perejil

- Precalentar el horno a 190 °C, calor arriba y abajo. Introducir una fuente con agua.

- Pochar el puerro y la cebolleta en una sartén con un poco de aceite.

- Pelar y cocer el pescado y las gambas. Si es congelado, tendremos que descongelar previamente.

- Mezclar la verdura pochada con el pescado desmigado, el tomate, la nata y los huevos. Salpimentar y triturar hasta que quede una crema homogénea.

- Forrar un molde apto para el horno con papel de hornear y verter la mezcla. Cubrir con papel de aluminio.

- Hornear al baño maría durante 50 minutos o hasta que al introducir una aguja en el centro salga limpia.

- Dejar enfriar a temperatura ambiente. Llevar al frigorífico al menos 2-3 horas antes de servir o, mejor, el día anterior.

- Desmoldar pasando un cuchillo por el lateral y voltear en una fuente. Decorar con salsa rosa, gambas, tomates cherry, huevos cocidos de codorniz y perejil picado.

COMENTARIO DIETÉTICO. Una receta fresca y muy sabrosa, ideal para preparar con antelación. ¡Anímate a elaborarla con diferentes pescados!

Propiedades nutricionales. En esta propuesta predominan las proteínas de buena calidad y las grasas proceden de la nata y el huevo. Puedes acompañarla con verduras, ensalada o gazpacho.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

5 DI SÍ A LAS PROTEÍNAS



FIRMEZA Y PUREZA

Son razones de peso para elegir comer pescado. La firmeza de su carne y la pureza del agua en la que se crían los peces nos hablan de su frescura, sabor y responsabilidad. Y así son los salmones, lubinas, rodaballos o corvinas de nuestra marca Natur. Con sello GGN, que, además, garantiza el tiempo mínimo desde su captura hasta que entran en nuestras pescaderías.

Proteínas, vitaminas y minerales que suman un extra a tu plato.



Expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard destinan un cuarto del 'plato saludable' a las proteínas. Y es que están en boca de todos los nutricionistas... ¿El motivo? Su larga lista de beneficios para la salud. Ayudan a la fabricación de células, tejidos, enzimas, neurotransmisores u hormonas y, además, aumentan

la sensación de saciedad. Hablamos de las proteínas. Vengan del huevo, de la carne, de la leche y sus derivados o del pescado, las proteínas de origen animal son de gran calidad biológica y, a diferencia de las de origen vegetal, contienen el total de los aminoácidos esenciales que el organismo no puede producir. De ahí la importancia de su consumo.



Tu opción 'veggie'

Encontrarás proteínas en las legumbres, frutos secos y semillas. Ya sea por salud, por respeto a los animales, por protección del medio ambiente o porque simplemente disfrutas más de dietas vegetarianas o quieres reducir tu consumo de carne, las proteínas vegetales son una perfecta opción en tus platos.

Garbanzo cocido de nuestra marca SELEQTIA, Semillas de chia de nuestra marca BIO y Avellana tostada de nuestra marca

+PROTEÍNA

Prueba los nuevos productos de nuestra marca con extra de proteína.

Batido de vainilla, Lonchas de queso y Puding sabor chocolate



Solomillo de cerdo con manzana caramelizada

1,21€
POR RACIÓN



- 2 solomillos de cerdo (600 g)
- 200 ml de caldo de verduras
- 30 ml de AOVE
- Sal y pimienta
- 300 g de cebolla

Para la manzana caramelizada:

- 500 g de manzana
- 30 g de mantequilla
- Pimienta

- Salpimentar los solomillos.
- Pelar y cortar la cebolla en juliana y hacer una cama con ella en una bandeja de horno.
- Marcar los solomillos en una sartén a fuego fuerte 2 minutos por cada lado.
- Colocar la carne en la bandeja del horno y añadir la mitad del caldo de verduras.
- Asar 20 minutos en el horno precalentado a 180 °C. A los 10 minutos, dar la vuelta al solomillo y añadir un poco más de caldo si es necesario.
- Pelar y cortar la manzana en finas láminas. Cocinar en una sartén con mantequilla a fuego medio durante unos 30 minutos. Para hacerla se



puede utilizar azúcar, lo que acelerará el proceso de caramelización.

- Emplatarse el solomillo y servirlo con sus jugos y la manzana caramelizada.

COMENTARIO DIETÉTICO. Disfruta de uno de los cortes de mayor calidad de las carnes: el solomillo.

Propiedades nutricionales. La carne de cerdo, las verduras y las frutas hacen de esta elaboración una propuesta rica en proteínas de buena calidad y grasas. Recuerda que el solomillo es de los cortes más magros. Consúmelo con moderación. **Truco.** Si quieres reducir las grasas saturadas y energía de este plato, ¿qué te parece preparar un puré de manzana en lugar de caramelizarla?



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Prioriza el aceite de oliva por encima de otras grasas vegetales, tanto para aliñar como para cocinar. La mantequilla del desayuno déjala solo para los fines de semana. Para el día a día, es mejor el aceite de oliva.



Sustituye el embutido de tus tostadas o bocadillos por aguacate, revuelto de setas, hummus, rodajas de tomate y queso fresco, pavo...



6 GRASAS a RAYA

Demonizadas durante años y acusadas de ser unas de las principales responsables de la obesidad, las grasas son necesarias para un correcto funcionamiento de nuestro organismo y tienen un efecto saciante. Te proponemos unos consejos para sacarles el máximo beneficio y mantenerlas a raya.

Elige carnes blancas y reserva las más grasas, como el cordero, algunas partes del cerdo y el vacuno para ocasiones especiales.



Opta por frutos secos tostados o crudos y añade semillas a tus ensaladas, tostadas, yogures...



Prioriza el queso tierno y fresco, opta por leche semidesnatada y versiones de lácteos bajas en grasas y sal.



LIBRES DE GRASA DE PALMA

Los productos de nuestra marca son 100% libres de grasa de palma. Hemos reemplazado este aceite por alternativas más saludables, sin renunciar al sabor ni al precio. Es un trabajo que emprendimos en 2013 como parte de nuestro compromiso por ofrecer productos mejorados nutricionalmente y facilitar una alimentación saludable y equilibrada a buen precio, a través de nuestra marca.



Patatas enmascaradas



- 4 patatas (700-800 g)
- 200 g de butifarra negra o morcilla
- 1 loncha de beicon por persona
- 2 dientes de ajo
- 100 g de setas
- 1 cucharada de AOVE
- Sal
- Pimienta
- Perejil

■ Cocer las patatas con piel hasta que estén tiernas. Dejar entibiar, pelar y trocear en trozos grandes.

■ Cocinar las lonchas de beicon en el microondas, entre dos papeles de horno, hasta que estén crujientes. Reservar.

■ Quitar la piel a la morcilla o butifarra negra y picar las setas en trozos pequeños

■ En una sartén, poner el AOVE, dorar el ajo, añadir las setas y saltear. A continuación, añadir la morcilla desmigada, la patata troceada y sofreír hasta romperla para que las patatas cojan el sabor del resto de ingredientes y el color de la morcilla.

Poner a punto de sal y espolvorear el perejil picado.

■ Emplatarse con un aro y decorar con la lámina de beicon. Decorar con las setas si no queremos incluirlas en el revuelto.

COMENTARIO DIETÉTICO. Esta es una receta para disfrutar de manera ocasional.

Propiedades nutricionales. Aunque el beicon y la morcilla aportan proteína de buena calidad, hacen que esta receta sea alta en grasas principalmente. Puedes acompañarla con verduras, que no están presentes en la receta.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

0,79€
POR RACIÓN



7 MENOS ES MÁS



Reduce el consumo de sal y azúcar en tu día a día. No es difícil, te damos trucos para conseguirlo.

Utiliza dátiles, canela o plátanos maduros para edulcorar tus postres. Son pequeños pasos que repercutirán de manera muy positiva en tu salud.

Añade canela a tus infusiones para estimular las digestiones lentas y aliviar el dolor estomacal.



En la cesta que enamora



Sustituye la sal por especias en tus ensaladas, carnes, arroces, pastas... ¡Dan sabor y realzan el gusto de los alimentos sin poner en riesgo tu tensión!

Muele las semillas de manera sencilla para dar a tus platos la frescura de las especias.

Duerme bien y haz ejercicio

8

Dormir, realizar actividad física y seguir una dieta saludable son los tres pilares de la salud y el bienestar. Saca un hueco en tu agenda para caminar o practicar algún deporte de manera regular y duerme, al menos, siete horas al día.



CONSEJOS PARA

REDUCIR LA SAL Y EL AZÚCAR EN TUS PLATOS



Consume alimentos frescos y naturales.



Utiliza especias o hierbas aromáticas.



Cocina al horno, al vapor, saltea...



Añade la sal al final (no antes de cocinar).



Utiliza sal marina (con un sabor más potente).



Mejor comer soso que pasarse de sal o azúcar.



Sustituye el azúcar por canela, dátiles...



La fruta también endulza.



Evita refrescos y bebe agua.



Lee la información nutricional de las etiquetas.

MINIQUICHES

4 RACIONES / DIFICULTAD 1 / 20 MIN

- 1 masa quebrada
- 10 ml de AOVE
- 70 g de brócoli y ½ cebolleta
- 50 g de jamón de pavo cocido
- 80 g de queso emmental rallado
- 2 huevos
- 100 ml de leche evaporada
- Fruta para acompañar

PASO 1

Precalentar el horno a 180 °C. Cortar la masa quebrada en círculos un poco más grandes que el molde de las miniquiches y engrasarlos con un poco de aceite.

PASO 2

Colocar la masa en cada molde, retirar el borde sobrante. Para evitar que la masa se hinche, pinchar con un tenedor la base y, sobre papel de hornear, colocar encima garbanzos secos. Hornear 10 minutos. Retirar los garbanzos y el papel.

PASO 3

Picar el brócoli y la cebolleta y cortar el pavo en cubitos muy pequeños. Mezclar en un bol el huevo, el queso y la leche. Añadir los ingredientes anteriores y remover.

PASO 4

Verter la mezcla sobre la masa y cocinar durante 10-15 minutos más. Enfriar, desmoldar y acompañar con fruta de temporada.

COMENTARIO DIETÉTICO

La quiche se debe consumir de forma ocasional porque la masa quebrada es especialmente rica en grasas. Anímate a hacerla en casa.

¿Sabías que...?

Los alimentos preparados con huevo tienen más riesgo de contaminación. Consérvalos en la nevera y nunca los dejes más de dos horas a temperatura ambiente.

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Saludable y sostenible ES POSIBLE

No olvides que una alimentación saludable también puede ser respetuosa con la naturaleza. Para cuidar el planeta sigue estos consejos a la hora de llenar tu cesta de la compra.

Consume alimentos **FRESCOS, LOCALES Y DE TEMPORADA**

Tu cesta, además de llenarse de productos de calidad, contribuirá a reducir la contaminación –la compra de alimentos de cercanía minimiza la huella del transporte–, y favorecerá la economía de tu entorno. Bajo nuestra marca encontrarás 1.800 productos locales y 3.678 más con sello de calidad y origen –DOP, IGP, etc.–.

SIN PLÁSTICOS, MUCHO MEJOR

Siempre que puedas, elige alimentos a granel. En CAPRABO trabajamos para aumentar esa oferta y para que, en 2025, nuestros envases de marca sean 100 % reciclables.

Limita el consumo de productos
ultraprocesados



EVITA EL **DESPERDICIO ALIMENTARIO**

**Hay muchas formas
de hacerlo:**

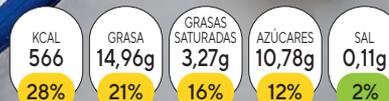
- **¿Qué tal si empiezas comprando 'frutas feas'?** Desde hace siete años, organizamos varias campañas para que puedas adquirir en nuestras tiendas, a precios inferiores, frutas y hortalizas consideradas feas por su aspecto o tamaño. ¡La calidad está en el interior!
- **Elige alimentos próximos a su fecha límite de venta** con los que, además de evitar el desperdicio, ahorras entre el 10% y el 40%.
- Búscanos en la *app* **Too Good to Go** y adquiere alguno de nuestros *packs* de productos valorados en 12 € por solo 3,99 €.
- En 2022, en CAPRABO **donamos 14 millones de comidas a entidades sociales.** Además, nuestros excedentes alimentarios se utilizan como materia prima en la fabricación de harinas y aceites y piensos para animales.

Del 27 de septiembre
al 3 de octubre celebra con
nosotros la Semana
del Desperdicio Alimentario

0,86€
POR RACIÓN



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Pasta con berenjena, pimiento asado y ricotta



- 1 berenjena y 1 cebolla
- 1 pimiento rojo grande
- 100 g de queso ricotta o requesón
- 400 g de pasta
- 30 g de almendras tostadas
- 1 cucharadita de AOVE
- Sal, pimienta y perejil

■ Precalentar el horno a 200 °C. Cortar las berenjenas en cubos, los pimientos en tiras y la cebolla en juliana un poco gruesa. Rociar con aceite de oliva, sal y pimienta y hornear unos 20 minutos moviendo de vez en cuando.

■ Poner a hervir un cazo con agua salada y cocinar la pasta el tiempo indicado en el envase. Escurrir y reservar unos 100 ml del agua de la cocción.

- Preparar la salsa triturando la mitad de la berenjena y el pimiento con la cebolla asada, el queso ricotta o requesón, el agua de cocción, la sal y la pimienta.
- Mezclar la salsa con la pasta en la sartén y añadir los trozos de berenjena y pimientos asados. Remover bien y servir.
- Decorar con perejil picado y almendras tostadas troceadas.

COMENTARIO DIETÉTICO. Una receta de pasta que podrás elaborar al completo eligiendo ingredientes de nuestra cesta que enamora.

Propiedades nutricionales. Optar por pasta integral te aportará más fibra, proteínas, vitaminas, minerales y otras sustancias beneficiosas para la salud. Además, es más saciante. ¡Acompaña esta receta con una ensalada ligera y será un éxito asegurado!

Apta para dietas lactovegetarianas.

BUSCA LOS INGREDIENTES EN CAPRABO



MACARRONES DE NUESTRA MARCA BASIC



BERENJENA NEGRA



ALMENDRA TOSTADA CON PIEL



PIMIENTO ROJO A GRANEL

En la cesta que enamora

Trucos para ahorrar a la **VUELTA**

10

EN TUS **PRODUCTAZOS**

Si eres del club

2x1*

Combina como quieras

caprabo CLUB

en vales



Oferas, vales y buenos precios contribuyen a que el dinero cunda más y puedas ahorrar tras las vacaciones. En CAPRABO sigue sumando ahorro.

AHORRA CON PRODUCTOS **SIN GLUTEN**

Por ser socio de la Associació de Celiacs de Catalunya te ofrecemos el 20% de descuento en más de 150 productos específicos sin gluten.

5% de ahorro extra para **FAMILIAS NUMEROSAS**

UN PLAN PARA **FAMILIAS**

Si eres familia numerosa y tu compra mensual es igual o superior a 200€, en tu tarjeta del Club CAPRABO acumularás el 5% de todo lo que hayas gastado al mes para canjearlo en tus próximas compras. Además, si eres socio le damos la bienvenida a tu bebé con una canastilla gratuita llena de productos.

BUSCA LA CESTA QUE ENAMORA

Llena tu cesta con más de 1.000 productos top que identificarás en tu tienda y en el súper *online* con un corazón rojo. Muchas opciones para una alimentación completa y variada para toda la familia.

OFERTAS QUE ENAMORAN

Este mes de septiembre no te pierdas las ofertas 2x1 en productazos para la vuelta al cole y otras ofertas como la segunda unidad al 70% en muchos productos.

Disfruta de los beneficios **DE SER SOCIO**

La tarjeta del Club CAPRABO es gratuita y solo ofrece beneficios: ofertas exclusivas en productos, días en los que no pagas el IVA, vales descuentos personalizados que podrás activar en caprabo.com y en la *app* cuando los necesites y mucho más.

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



Compra **PRODUCTO LOCAL**

En CAPRABO contamos con numerosas ofertas en productos de proximidad.

Descuentos en primeras marcas

Solo por formar parte del Club CAPRABO te ofrecemos descuentos en servicios, productos y actividades de primeras marcas. ¡Activa tus notificaciones para no perderte ninguna promoción!





Embutidos muy NUESTROS

Disfruta del sabor auténtico de la charcutería de nuestra tierra, elaborada en exclusividad para CAPRABO por Rebest de l'avi.



Bull Blanc
El rebest de l'avi,
100 g.



Butifarra blanca loncheada
El rebest de l'avi,
100 g.



Butifarra de huevo loncheada
El rebest de l'avi,
100 g.



Butifarra negra loncheada
El rebest de l'avi,
100 g.



Chorizo
El rebest de l'avi,
100 g.



Longaniza extra de Pagès loncheada
El rebest de l'avi,
100 g.



Espetec extra
El rebost de l'avi
(loncheado o
en 1 pieza).



**Longaniza
extra de
Pagès**
El rebost
de l'avi
(en 1 pieza).



No todos los embutidos son iguales. Reconocer el sabor de la tradición en cada bocado solo lo hacen unos pocos.

En CAPRABO encontrarás en exclusiva los productos Reboost de l'avi, elaborados con técnicas artesanas que han sabido mantener de generación en generación y en las que se cuida cada proceso, desde la granja hasta el obrador. Solo con su buen hacer y las mejores piezas consiguen ese gusto excepcional que les identifica sin que su calidad se desligue de un excelente precio.

TIERRA DE VINO

Amamos esta tierra y nos decantamos por nuestros vinos que se han ganado su merecido prestigio gracias al trabajo de años y a la calidad irrenunciable. Déjate sorprender por la riqueza vinícola de tu entorno.



LA SERRETA

Vino tinto
DO Catalunya,
botella 75 cl.
ESPECIADO
ESTRUCTURADO
AMABLE



Vino blanco
DO Catalunya,
botella 75 cl.
FRESCO
ELEGANTE
AFRUTADO



Vino rosado
DO Catalunya,
botella 75 cl.
FRUTOS
ROJOS
DELICADO
SUAVE

FLUIR

Vino tinto
DO Priorat
botella 75 cl.
NOBLE
ELEGANTE
INTENSO



Vino tinto
DO Montsant,
botella 75 cl.
SUGERENTE
HONESTO
SEDOSO



Vino tinto
DO Terra Alta,
botella 75 cl.
FRESCO
GARNACHA
ATREVIDO





de la
nostra
terra



3 FRARES

Vino blanco DO
Empordà, botella 75 cl.
**ELEGANTE
DIVERTIDO
FRESCO**



Vino tinto
DO Empordà,
botella 75 cl.
**INTENSO
ARMONIOSO
CARÁCTER**

Desde CAPRABO
en colaboración
con cooperativas
catalanas y
pequeños productos,
seleccionamos
los vinos más
representativos de
las DO catalanas,
ofreciéndotelos
en exclusiva.
Conócelos y animate
a probarlos.



MARÍA AMORÓS

Cava Brut, botella 75 cl.
**EQUILIBRADO
FLORAL
ARMÓNICO**



Cava Brut
Nature,
botella 75 cl.
**NETO
PERSISTENTE
COMPLEJO**



Vino blanco
semidulce DO Penedés,
botella 75 cl.
**BRILLANTE
DULCE
AFRUTADO**



Vino rosado
DO Penedés,
botella 75 cl.
**FRESCO
SUAVE
CEREZAS**



Vino tinto
DO Penedés,
botella 75 cl.
**POTENTE
AGRADABLE
REDONDO**

Conservas de pescado TU MEJOR ALIADO

Las conservas de pescado son una opción sencilla, rápida y saludable para comer pescado y para preparar deliciosas cenas o aperitivos sin necesidad de complicarte en la cocina. En CAPRABO contamos con una gran selección de marcas y productos en sus distintos formatos y tamaños, en sus variedades

de aceites, escabeches y salsas, para que puedas escoger la que mejor se adapte a cada momento. ¿Incorporamos atún o mejillones en conserva a una fresca ensalada? ¿Preparamos un bocadillo de bonito con pimientos de piquillo? ¿Te atreves con una ensalada de patata y sardinas? Hay mil y una recetas que puedes probar.



NUESTRAS MARCAS

Bonito, atún y mejillones

Nuestras conservas son garantía de calidad y pesca sostenible. Desde el bonito de nuestra marca SELEQTIA con sello MSC, hasta las distintas variedades de bonito del Norte pescados uno a uno con caña. También el atún claro, que cumple los principios internacionales de pesca sostenible ISSF. ¿Qué te apetece hoy?



ALBO

Sardinillas en aceite de oliva
Sardinillas de calidad. Envasadas frescas y tostadas al vapor.

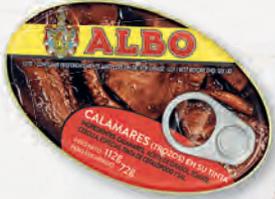
Atún claro en aceite de oliva

Elaborado con 100% lomo de atún claro y sin dobles congelaciones. Sabor y salud van de la mano.



Calamares en su tinta

Calamares de gran calidad preparados artesanalmente en su propia tinta.



ORTIZ

Bonito del Norte
Pescado con caña uno a uno y elaborado de manera totalmente artesanal, como manda la tradición. Ofrece un sabor exquisito y una textura muy tierna.



CAMPOS

Atún claro en aceite de girasol y al natural
El atún claro en los dos formatos más exitosos de la marca ahora cuenta con el certificado APR, garante de una pesca responsable.



CALVO

Atún claro en aceite de oliva

Gracias al envase Vuelca Fácil, el atún claro de siempre en aceite de oliva es más fácil de servir y más cómodo de abrir. Además, es un envase más responsable con el medio ambiente.



Atún claro en aceite de girasol

Esta variedad de atún, ahora también con envase Vuelca Fácil. Una nueva forma de consumir atún para preparar tus recetas más sabrosas.



Mejillones en escabeche

Rigurosamente seleccionados y elaborados con ingredientes naturales y un escabeche casero para disfrutar de su exquisito sabor, textura y calidad.





GASTROENTERITIS EN LA INFANCIA **¿Qué le doy de COMER?**

Qué difícil resulta volver a comer de forma saludable tras las vacaciones! Y más teniendo en cuenta que con la vuelta al cole aumenta el riesgo de contraer enfermedades infecciosas, como la gastroenteritis, una inflamación del sistema digestivo que hace que los pequeños no toleren de manera adecuada todos los alimentos. ¿Qué hacer en esos momentos? ¿Cómo alimentar a nuestros hijos? ¿Cuáles son los alimentos más adecuados para que no aumente la inflamación? ¿Cómo seguir una dieta blanda?

PRINCIPALES SÍNTOMAS

Según la Asociación Española de Pediatría, la gastroenteritis aguda (GEA) se define como una inflamación de la mucosa gástrica e intestinal, habitualmente de causa infecciosa. El síntoma principal en los menores es la diarrea, que puede ir acompañada de vómitos, fiebre y dolor abdominal de tipo cólico. En general, se suele resolver en un periodo de entre tres y cinco días. Si se sobrepasan las dos semanas, la causa puede ser otra.



¡CUIDADO CON LA DESHIDRATACIÓN!

Tanto el vómito como la diarrea provocan deshidratación y, por ello, es recomendable ofrecer agua con frecuencia a los menores. Se aconseja beber pequeños sorbos y de manera repetida. Otras alternativas al agua son las infusiones, el agua de arroz o de zanahoria. Si el niño comienza a estar deshidratado, lo ideal es optar por probar con una solución oral de recuperación, que contiene sustancias minerales.

Recomendaciones de alimentación

Si al inicio no le apetece comer, ofrécele bebida de forma frecuente. Inicia gradualmente una alimentación sólida en pequeñas cantidades.

DIETA TOLERADA

- **Hidratos de carbono:** arroz hervido, sémola o puré de arroz. Patata hervida o en puré, pasta blanca hervida (más bien pasada) con un poquito de aceite de oliva o pan blanco tostado.
 - **Verduras:** zanahoria hervida o chirivía.
- Si el niño o niña se adapta bien, introduce gradualmente:**
- **Huevo:** pasado por agua, hervido o en tortilla.
 - **Pescado blanco cocido o a la plancha:** merluza, lenguado, gallo...
 - **Carne cocida o a la plancha sin piel:** pollo, pavo, conejo o codorniz.
 - **Frutas:** manzana asada o cocida, además de plátano maduro y membrillo.
 - **Yogur natural sin azúcar o miel y queso fresco.**

ALIMENTOS A EVITAR

- Leche y quesos
- Verduras y frutas crudas –salvo las anteriores– y frutos secos.
- Bollería, chucherías, caramelos...
- Bebidas gaseosas. No es aconsejable tampoco que estén demasiado frías.



El método Nutriplato

Cuando los pequeños comiencen a tolerar bien los alimentos, será el momento de volver a una rutina de hábitos saludables y podremos elaborar menús para toda la familia siguiendo el método Nutriplato. Fue creado por expertos en nutrición de Nestlé y el Hospital Sant Joan de Déu, para ayudar a las familias a que sus hijos e hijas sigan una alimentación saludable y equilibrada.

Consta de un plato que muestra las proporciones adecuadas de los diferentes grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: la comida y la cena. Está pensado para niños y niñas de entre 3 y 12 años.

Junto al plato se incluye una completa guía explicativa, dirigida a padres, cuidadores y profesionales de la salud, con recomendaciones nutricionales, consejos para llevar una vida saludable en familia e ideas de recetas.

SI AÚN NO TIENES TU NUTRIPLATO®, AHORA LO PUEDES CONSEGUIR

Todas las familias con hijos e hijas de entre 3 y 12 años que quieran mejorar sus hábitos alimentarios pueden suscribirse en nutriplatonestle.es y recibirán gratuitamente consejos de estilo de vida saludable y recomendaciones nutricionales para la alimentación de los más pequeños de la casa.



Además, en nutriplatonestle.es podrás solicitar tu Nutriplato*, que incluye el plato didáctico y la guía digital con recetas.

* Solo colaborarás con los gastos de envío con un pago de 2€/plato.



PROMOVEMOS LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RESPONSABLE DESDE PEQUEÑOS

CAPRABO, en su firme compromiso por la promoción de una alimentación saludable y sostenible, desarrolla, desde hace 15 años, el programa educativo “Elige bueno, elige sano”.

Se trata de un proyecto pionero entre los centros educativos de Cataluña que tiene como objetivo acercar al alumnado conceptos relacionados con la nutrición y la sostenibilidad.

Las tiendas CAPRABO como espacios educativos

El factor clave del proyecto es que las tiendas CAPRABO se ponen al servicio de la educación, convirtiéndose en un espacio educativo donde, de una forma continua, los centros escolares de las distintas provincias de Cataluña asisten para realizar actividades y talleres. Así, se permite al alumnado profundizar en conceptos clave para mantener una alimentación saludable y responsable.

El proyecto está dirigido a las etapas de educación infantil y primaria para acompañar, de esta manera, a niños y niñas desde los 2 hasta los 12 años a través de distintos materiales y recursos, dirigidos tanto a los centros educativos como a las familias. Te los explicamos a continuación.

Educación Infantil Primer ciclo (2-3 años)

Las escuelas participantes realizan dos semanas saludables que sirven para que niños y niñas experimenten con los alimentos y adquieran hábitos saludables, a través de una propuesta de actividades lúdico-educativas y con productos proporcionados de forma gratuita por CAPRABO.

Además, se programa una visita de la escuela a una tienda cercana donde pueden conocer productos frescos y de proximidad.



Educación Infantil Segundo ciclo (3-6 años)

Las escuelas participantes trabajan en el aula con actividades y juegos interactivos que explican a los más pequeños de dónde vienen los alimentos o qué es el reciclaje.



CONCURSO ED. INFANTIL

Las clases de los dos ciclos de educación infantil participan, explicando con un mural, todo lo que han aprendido durante el curso.

EL 100% DE LOS DOCENTES

quiere volver a participar en la siguiente edición y recomendaría el proyecto a otros centros.

Las cifras del proyecto

Durante el curso académico 2022-23, hemos llegado a más de 38.000 alumnos y ayudado en su labor a 330 centros. En el próximo curso 2023-24, continuaremos la divulgación entre la comunidad educativa con más fuerza para celebrar el 15º aniversario del proyecto “Elige bueno, elige sano” y, de este modo, superar los 200.000 alumnos y los 4.000 talleres realizados en tienda.

Más allá de la escuela

Los hábitos saludables empiezan en casa, ya que el entorno más cercano es una pieza vital en la alimentación de los más pequeños. Por eso, el programa ofrece actividades educativas para realizar en familia. Un ejemplo es el juego interactivo “La misión de Tix y Loy”, así como los distintos recursos que pueden encontrarse en la web www.eligebuenoeligesano.com



Primaria (6-12 años)

Durante el 2º y 3er ciclo de Primaria, nuestras tiendas reciben la visita de los participantes del proyecto. Organizamos dos talleres diferentes:



COMPRAMOS EN CAPRABO

Una dietista-nutricionista les explica cómo hacer una compra saludable y responsable, considerando la pirámide alimentaria y el Nutri-Score, además de los productos de proximidad.



INVESTIGAMOS EN CAPRABO

Coordinados por su propio docente, les animamos a superar una serie de retos fijándose en las etiquetas y en las diferentes secciones de la tienda.



CONCURSO PRIMARIA

Este año, les propusimos que dibujasen de forma creativa un alimento de temporada del mes de su cumpleaños.

¡Recibimos +1.000 propuestas!



Los centros que no pueden visitar la tienda también participan con una propuesta de actividades *online*.



Buenos hábitos PARA UNA **BOCA SANA**

Unos hábitos de alimentación saludable deben ir de la mano de una buena higiene dental. Ser constante y responsable en el proceso de limpiar nuestros dientes y boca va a ser determinante a la hora de evitar enfermedades bucodentales y es esencial para poder tener una buena salud en general. Aquí te dejamos lo imprescindible para conseguirlo.

Colgate Max White Ultra Active Foam

Esta pasta de dientes produce una espuma cálida, que contiene millones de moléculas de oxígeno activo capaces de detectar y eliminar tanto las manchas superficiales como las manchas profundas, para lograr unos dientes más blancos en solo tres días. ¡Es segura para tu esmalte y está clínicamente probada!



Colgate Total Blanqueador

Proporciona una protección antibacteriana y mantiene limpia toda tu boca. Reduce el sarro, protege los dientes sensibles, refresca el aliento y elimina de manera efectiva las manchas para unos dientes más blancos. Producto reciclable, tanto el cartón como el tubo.



Colgate Total Advanced Esmalte Sano

Cuida de tu esmalte y mantiene tu sonrisa brillante y protegida contra la caries mientras elimina la placa. También revitaliza tus encías, reduce el sarro, protege los dientes sensibles, blanquea y refresca tu aliento. Producto reciclable (cartón y tubo).



Colgate Total Advanced Encías y Sensibilidad

Este dentífrico con flúor protege tus dientes contra la caries mientras elimina la placa y fortalece el esmalte. También revitaliza tus encías, reduce el sarro, protege los dientes sensibles, blanquea y refresca tu aliento. Además, su tubo y cartón son reciclables.



Cepillo Colgate ZigZag

Un cepillo de dientes de dureza media, con filamentos cruzados diseñados para una limpieza interdental profunda. Ofrece un limpiador de lengua. Su cuello es flexible, para un mayor confort y suavidad en tus encías. El 50% del envase de este cepillo es reciclado; además, el 25% del cepillo es de plástico reciclado.

Cepillo Colgate 360 Limpieza profunda

De dureza media, limpia los dientes, mejillas, lengua y encías para conseguir una boca sana y limpia. Ha sido fabricado con un 40% de plástico reciclado siguiendo el compromiso de Colgate con la sostenibilidad.



Enjuague Colgate Triple Acción

Enjuague con flúor, que elimina eficazmente la placa bacteriana, permite combatir el mal aliento, fortalece el esmalte y ayuda a prevenir problemas de encías. No contiene alcohol.

TIPS para una buena HIGIENE BUCAL



Cepíllate los dientes después de cada comida



Dedícale dos minutos con intensidad media



Acuérdate de limpiar también la lengua



La cantidad de pasta justa: como un garbanzo



Con flúor, para encías, caries... Elige la pasta adecuada



El cepillo, de dureza media y cabezal no muy grande



Renueva tu cepillo de dientes cada tres o cuatro meses



Utiliza cepillos interdenciales, seda dental y enjuagues

CEPILLOS Y RECAMBIOS EROSKI

Los cepillos eléctricos y manuales son igual de eficaces a la hora de eliminar la placa bacteriana. Elige el que mejor se adapte a tus necesidades y gustos.



COMPATIBLES CON CEPILLOS ELÉCTRICOS ORAL B

Sus filamentos cruzados eliminan más placa y permiten una mejor limpieza en los espacios interdenciales y zonas de difícil acceso.

CEPILLO DE BAMBÚ

Una alternativa más sostenible, con mango de bambú y filamentos fabricados con aceite de ricino, lo que lo hace 100% natural y sin plásticos.



¿HABLAMOS DE SOLIDARIDAD?

Tú propones la causa, entre todos elegimos

Quereamos que seas tú el que decidas. Al igual que en los dos últimos años te pedimos que nos ayudes en la elección de las causas y los proyectos sociales que recibirán las aportaciones en 2024. ¿Cómo? Entra en www.caprabo.com/esc-solidaria o través del QR y rellena una pequeña encuesta en la que, en poco más de un minuto, podrás elegir tus preferencias solidarias y aportar tu opinión. ¡Así de fácil! ¡Te escuchamos!

Con todas las aportaciones recibidas construiremos el programa de colaboración del próximo año.

¡Gracias de antemano!



VOTA
AQUÍ

¿ERES
UNA ONG?
PRESENTA TU
PROYECTO



Hemos abierto un canal para que las ONG y asociaciones podáis presentar vuestros proyectos solidarios o de medio ambiente y ser candidatas para recibir los microdonativos de 2024. Presenta tu candidatura a través de este QR o entrando en www.caprabo.com/convocatoria-solidaria y rellena los datos que te solicitamos.

PLAZOS. El plazo de participación en la encuesta para clientes termina el 20 de septiembre y para las ONG, el 8 de septiembre. Si tienes cualquier duda, puedes escribirnos a: responsabilidadsocialymedioambiente@caprabo.es.

EN 2022

479 PERSONAS Y 84 INICIATIVAS

El año pasado, un total de 479 personas nos hicieron llegar sus propuestas y se presentaron 84 proyectos para acceder al programa solidario de CAPRABO. Os animamos a superar estas cifras. ¡Juntos podemos elegir el destino de vuestros céntimos solidarios!



TIENDE TU MANO A LOS MAYORES ¡TE NECESITAN!

La soledad, la exclusión y el aislamiento social no son fenómenos aislados entre las personas mayores de 65 años. A ellos, y a tratar de solventar la situación de vulnerabilidad que sufren muchos, van dirigidos los 'Céntimos Solidarios' de nuestra campaña del mes de septiembre.

Con tu ayuda contribuiremos a mejorar

la integración y calidad de vida de nuestros mayores y a paliar los efectos de la soledad no deseada que sufren colaborando con los proyectos 'Llamadas amigas' de la Gent Gran y 'La Llar del Raval' (El hogar del Raval) de la Fundació BarcelonActua. Juntos queremos hacer que nuestros mayores vuelvan a sonreír.

MARCA

SÍ

al pasar por caja y DONARÁS

0,10€

o

0,20€

0,10€ en compras por un importe de 5 a 30€
y 0,20€ si superan los 30€

¡ASÍ DE SENCILLO!
¡ASÍ DE SOLIDARIO!

amics de la
gent gran

BARCELONACTUA

Ventajas
caprabo ●●●
CLUB



Con el Club
"ASPIRA" siempre

Del 01/09/23 al
30/09/23:

- Realiza un **gasto mensual superior a 150€**
- +
- **Activa alguno de tus cupones personalizados en tu App o web...**



El Club q

Caprabo re a lo mejor

...Y participas
en el sorteo de
**4 ROBOTS
ASPIRADORES
CONGA 999 Origin
Genesis de CECOTEC**



Fecha del sorteo: **4/10/23**

Consulta condiciones y bases del sorteo
en [caprabo.com/promociones](https://www.caprabo.com/promociones)

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



ue enamora



LAPONIA

Magia y hielo

Paisajes de ensueño, deportes de nieve, relax en auténticas saunas finlandesas, una visita a Papá Noel... Todo esto y mucho más viajando con Icárior. ¡Laponia te espera!

Acabas de volver de vacaciones y ya estás pensando en las próximas? Asegúrate de que este año termine con un viaje de ensueño. ¿Qué te parece viajar a Laponia este invierno? Un destino mágico que se grabará en el recuerdo de toda tu familia y que cambiará tu manera de viajar y de valorar los momentos especiales. Reserva ahora y, solo por ser socio del Club CAPRABO, te reembolsaremos el 5% del total del viaje en tu tarjeta para próximas compras. Ahorra y disfruta sin distracciones de un destino como Laponia.

Auroras boreales. ¿Quién no ha soñado alguna vez con verlas? Contemplarlas es todo un ritual: acudir en moto de nieve, hacer un picnic en una cabaña tradicional sami y deleitarse contemplando el suave movimiento de colores en el firmamento.

Visitar a Papá Noel. ¡Imagínate si volvieras a la infancia, a ese mundo de fantasía y sueños, y pudieras visitar la casa de Papá Noel! Pues, ¿por qué no hacer realidad ese deseo y que tus pequeños vivan también la experiencia? En el complejo temático de Papá Noel, a las afueras de Rovaniemi, encontrarás sus míticos renos, trineos de perros, un castillo y un restaurante de hielo, toboganes... Un lugar de cuento, que cautivará a pequeños y mayores.

Sauna finlandesa. Un ritual que no querrás perderte, donde se cierran negocios y se reúnen los amigos. Siente el poder del vapor para relajar cuerpo y mente.

Hoteles alucinantes. Disfruta de los impresionantes hoteles que solo ves en

fotos de Instagram con paredes y techo de cristal, tallados en hielo, iglús... Y si lo que buscas son alojamientos con encanto, nada como descansar en las cabañas de madera de la zona.

Bosques y lagos de Kuusamo.

Visitar la ciudad de Kuusamo es desplazarse a otro mundo. Aquí se utilizan esquís, bicis con clavos, raquetas de nieve, trineos de perros o motos de nieve para todos los desplazamientos cotidianos.

Esquiar en Ruka. Si te gusta el esquí, no puedes perderte esta estación, en la que disfrutarás deslizándote por su pura nieve polvo seca. ¡Hay pocos lugares así!

Rompehielos Sampo en Kemi.

Una excursión a bordo de uno de los pocos cruceros rompehielos del mundo. Sentirás cómo se va cortando la gruesa capa de hielo que cubre el mar en invierno como si fuera mantequilla para abrir rutas y permitir la navegación de otros barcos. También podrás sumergirte en el agua gélida del mar con trajes térmicos para hacer *icefloating* y nadar ajeno al frío.



Reembolso

5%

a tu tarjeta
Club CAPRABO ⁽¹⁾



⁽¹⁾ Reserva del 1 al 30 de septiembre para viajar hasta el 31 de diciembre y te devolvemos un 5% en tu tarjeta monedero. No es aplicable a tasas, gastos de gestión ni solo vuelo. La Agencia de Viajes CAPRABO está en Carrer de Marià Cubí, 80, en Barcelona. Tel. 93 427 40 69

habla Aneto para CAPRABO

ANETO
— NATURAL —



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

DESCUBRE SU INTENSO SABOR

caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Hamburguesa de vacuno EROSKI NATUR BIO, 2x120 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Plátano de Canarias IGP EROSKI NATUR BIO
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Kéfir EROSKI 480 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Galletas de mantequilla EROSKI SELEQTIA, 175 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Cerveza tostada Aurum, 33 cl
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Mix de frutos secos Premium EROSKI, 150 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Helado de mango con salsa de frambuesa EROSKI SELEQTIA, 500 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Cepillo dental de bambú EROSKI
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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre 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 octubre de 2023

DESTAPA TU MAGIA CON UN VIAJE A WALT DISNEY World EN ORLANDO Y +500 PREMIOS



Disney
100



DESCUBRE COMO
PARTICIPAR EN
EL SORTEO

Promoción válida del 15/08/2023 al 31/12/2023 para mayores de 18 años residentes en España por la compra de: Actimél Kids; Danonino Pouch; Danone Yogur: sabor Fresa/Macedonia/Limón/Galleta x8; sabor Fresa/Macedonia/Fresa-Pistano/Tarta Deseo x8; Font Vella 6x0.33 cl. y Lanjarón 6x0.33 cl. con publicidad de esta promoción. Limitada a 1 premio y a 1 viaje por ganador y domicilio, y a 511 premios totales. Premio sujeto a retención. Conserve su ticket hasta la entrega del premio. Consulte las Bases y cómo participar en www.danone.es



Cuidando lo que importa

En Borges llevamos más de 125 años seleccionando las mejores variedades y el origen de nuestros frutos secos para garantizar la mejor calidad y sabor. Ofrecemos productos saludables y con altos beneficios nutricionales con el objetivo de promover una alimentación sana y equilibrada. Y cuidamos la tierra que te los ofrece, elaborándolos de manera sostenible con el medio ambiente. Borges, el experto en frutos secos.



NESCAFÉ[®]

FARMERS ORIGINS

Saborea los orígenes del café

Andes



INTENSIDAD
5

100% Arábica
Notas suaves
y aromáticas

Colombia



INTENSIDAD
6

100% Arábica
Notas suaves
y afrutadas

TAMBIÉN DESCAFEINADO

Brazil



INTENSIDAD
8

100% Arábica
Notas tostadas
y de cereales

India



INTENSIDAD
9

100% Arábica
Notas tostadas
y de cacao

Africas



INTENSIDAD
10

Arábica - Robusta
Notas dulces y
de frutos rojos

South Asia



INTENSIDAD
12

Arábica - Robusta
Notas de madera
y especias

NUEVO



Café molido de tueste natural o descafeinado
para el sistema Nespresso[®]