

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

# caprabo ●●●

Ahorra un **2%** adicional... todo

Apúntate gratis al Plan Ahorro



# sabor



Precios que enamoran, recetas y muchas ideas para ahorrar en casa y en el súper



Nº 374  
OCTUBRE  
2023 · 2€

# UN OTOÑO DE AHORRO

**10** años  
compromisos  
saludables  
sostenibles



**NUEVO**

# donuts<sup>®</sup>

**Galletas**



## Hechas con Donuts<sup>®\*</sup>



# ¡Pruébalas!

\*HECHAS CON ROSQUILLA DONUTS<sup>®</sup>

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

Ventajas  
caprabo ●●●  
CLUB

**AHORA, AHORRA**

**Ahorra**  
un **2%**  
adicional en todo  
lo que compres en Caprabo

Apúntate gratis al Ahorro

También te puedes apuntar en tienda. Consulta al personal de tu tienda.

8

caprabo ●●●

# sumario

octubre'2023

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



Todas las recetas  
de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 08 Un otoño de ahorro.
- 09 Ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 12 Sabores de otoño.
- 14 Recetas de cuchara.
- 16 Legumbres.
- 20 Productos de proximidad.
- 24 Ahorra con los productos de nuestras marcas.
- 26 Platos preparados.
- 28 Huevos.
- 30 Recetas sin desperdicios.
- 32 Organiza y ahorra.
- 34 'Tips' para no tirar nada.
- 36 Charcutería: jamón.
- 40 Belleza: tu rutina de otoño en cuatro pasos.
- 42 Solidaridad.
- 44 Viajes: Marruecos
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.





**Edición 374**  
**OCTUBRE 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 21 38 38

#### DEPÓSITO LEGAL:

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



## ¿Te apuntas al ahorro?

**Xavier Ramón**  
Director de Marketing

**E**ste mes de octubre te invitamos a ahorrar. Lanzamos el nuevo programa del Club CAPRABO con el que podrás ahorrar un 2% en todas las compras que realices con tu tarjeta CAPRABO, también aquellas realices de manera *online* a través de nuestra web Capraboacasa.com. Un beneficio con el que queremos premiar la fidelidad de clientes como tú. Y si todavía no la tienes, hazte con ella de manera gratuita en nuestras tiendas.

Te invitamos a llenar tu nevera y despensa sumando ahorro. Los pasos son sencillos. Planifica tu compra, pásate al *Batch cooking*,

organiza tu despensa, prepara tu visita al súper y activa tus cupones personalizados, además de tener en cuenta nuestras ofertas, días sin IVA y ventajas. También, opta por alimentos de temporada y de nuestra marca: tenemos más de 5.000 productos para todas las necesidades, como nuestros nuevos platos preparados. Recetas de siempre elaboradas por fabricantes reconocidos que no te dejarán indiferente.

Y de vuelta a casa, sigue ahorrando con las recetas de aprovechamiento que te proponemos y una serie de consejos para ahorrar en tu cocina y en tu despensa. ¡Todo, en este número!



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

Consulta también las recetas de *Sabor* en:

**[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)**





## CALDO ANETO DE POLLO

# MÁS ALLÁ DE LO NATURAL

**P**ara la elaboración de este caldo, Aneto selecciona el mejor pollo de corral y las verduras más frescas. Después, todos los ingredientes se lavan cuidadosamente y se cuecen a fuego lento durante más de tres horas.

Además, en Aneto están plenamente comprometidos con el planeta y, por eso, el envase está fabricado en un 87% con materias de origen vegetal, siendo todo un referente para el mundo del caldo líquido.

Por otro lado, este es el primer caldo en ambiente que ha logrado la certificación de bienestar animal, lo que demuestra la ambición de la marca por la calidad y el origen de las materias primas.

### ES UN CALDO IDEAL PARA...

Cualquier plato en el que busques el sabor de lo "hecho en casa". Es el caldo más versátil de la marca: su sabor a pollo y verduras es la base de miles de recetas de guisos, sopas, cremas, etc. Una ayuda para tener siempre a mano.

Igual que el resto de caldos Aneto 100% Natural, esta receta se cocina solo con ingredientes frescos y naturales, sin deshidratados, sin concentrados y sin aromas añadidos, como lo harías en casa. ¡Además no contiene gluten ni trazas de huevo o leche!

## Receta de crema de coliflor, 'topping' de garbanzos y nueces

### INGREDIENTES

- 1 l de caldo Aneto de pollo 100% Natural
- 80 g de garbanzos cocidos y escurridos
- 1 patata
- 1 coliflor mediana
- 1 cucharada de café de pimentón
- 40 g de nueces picadas
- Aceite de oliva
- Sal

### ELABORACIÓN

1. Cortar la coliflor en ramilletes, descartando las hojas verdes, y pelar la patata en dados.
3. En una olla añadir la patata y el Caldo Aneto de pollo. Llevar a ebullición durante 20 minutos o hasta que la patata esté hecha.
4. Mientras, saltear los garbanzos en una sartén con aceite de oliva, incorporar el pimentón y cocinar unos segundos más, evitando que se quemen.
5. Añadir la coliflor al caldo con patata y hervir 10 minutos más. Retirar del fuego y triturar hasta conseguir una crema homogénea. Incorporar a la misma los garbanzos y las nueces. ¡Buen provecho!

#### CONSEJOS:

Puedes utilizar alubia blanca sustituyendo a los garbanzos o cualquier fruto seco en lugar de las nueces.

# Lo último

## BACALAO EROSKI NATUR MSC

### Sí al pescado sostenible y saludable

**E**l bacalao es rico en proteínas, vitaminas y minerales y tiene un bajo contenido graso. Ofrece, además, una gran versatilidad en la cocina, con decenas de recetas deliciosas. Ahora en CAPRABO podrás disfrutar de cada bocado sabiendo que consumes un producto de calidad, sostenible y saludable.

El nuevo bacalao de nuestra marca NATUR está en su punto de sal. Ha sido capturado en las gélidas aguas del Mar de Noruega y Atlántico Nordeste y fileteado y congelado de manera inmediata para mantener la calidad intacta hasta que llega a tu plato. Además, cuenta con el sello azul de MSC, que garantiza que has realizado una elección positiva en apoyo de pesquerías bien gestionadas y sostenibles.



## LAZOS Y PALMERITAS EROSKI

### MÁS CRUJIENTES QUE NUNCA

Crujientes y sin aceite de palma. Los nuevos lazos y palmeritas de nuestra marca han sido elaborados con ingredientes cuidadosamente seleccionados. Cuentan con un nuevo hojaldre de gran calidad, que se elabora con largos reposos, lo que permite conseguir una textura excepcional.



## SALCHICHAS AL ESTILO ALEMÁN EROSKI VEGGIE

### VEGANAS Y CON LAS MISMAS PROTEÍNAS

La nueva salchicha vegana estilo Bockwurst te sorprenderá por su sabor y textura. Sus ingredientes cuentan con certificado Vegan Label y son mayoritariamente ecológicos, aportando no solo mayor calidad al producto sino un plus de sostenibilidad al consumidor. Alta en proteínas y fuente de fibra, podrás cocinarla, incluso, en parrilla. Queda perfecta con un acompañamiento de verduras de temporada.





## NUEVA PASTA CON SETAS

# Un plato rico y sano en 11 minutos



Cuando pruebes la pasta con setas de la nueva gama de Trevijano no creerás que no lleva aditivos en su composición. Todo el sabor se debe a las mejores verduras y especias deshidratadas: cebolla, champiñón, boletus, calabaza, albahaca, ajo...

Cocina esta receta con leche, caldo de verduras o agua y en solo 11 minutos disfrutarás de un plato único, delicioso, saludable y con hasta 21 gramos de proteína vegetal por ración.



## CAJITAS DE GOLOSINAS

# Un Halloween terroríficamente dulce

Divertidas y llamativas cajitas rellenas de las golosinas más terroríficas inspiradas en la noche más espeluznante del año. Contienen bolsitas con un surtido de golosinas sin gluten. Son caramelos de goma con características y llamativas formas relacionadas con Halloween: calabazas, murciélagos, dentaduras, sesos, huesos y calaveras.

### ¿CALABAZAS, CALAVERAS O VAMPIROS?

Sus tres diseños diferentes de calabaza, calavera o vampiro convertirán la noche del 31 de octubre en la más divertida del año para los más pequeños de la casa.







# SUBIDÓN DE AHORRO

**E**ste otoño sigue sumando ahorro. Un subidón que, en CAPRABO, no queremos que te pierdas. Por eso, te invitamos a llenar tu nevera y tu despensa con productos a los mejores precios, ofertas, vales de descuento y numerosas

ventajas a la hora de hacer la compra. Desde marzo, ya dispones de una cesta con todo lo necesario para una alimentación completa, equilibrada y con la que puedes ahorrar. Y este mes, todavía más con el Plan 2% del Club CAPRABO, además de ofertas en

productos locales, otras promociones y todas las ventajas personalizadas por ser socio del Club CAPRABO.

Comprar a precios irresistibles es solo una 'pata' más en nuestra propuesta para sumar ahorro en tu hogar.



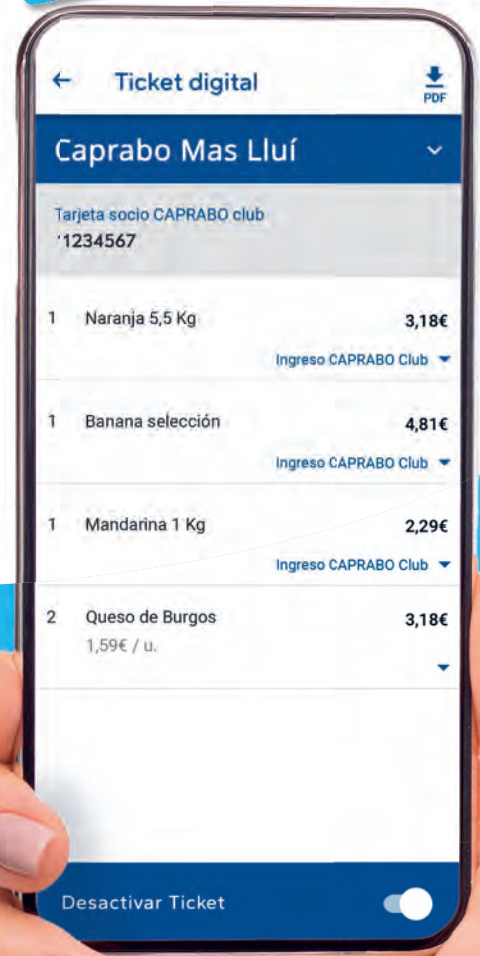
# Con la App de Caprabo dile ADIÓS AL PAPEL

Ventajas  
caprabo ●●●  
CLUB



Activa tu ticket digital en la App y podrás consultar y descargar tus tickets de compra sin necesidad de guardarlos en papel.

Podrás ver tus tickets de hasta 2 años atrás.



## Y muchas más ventajas por tener la App



### Tarjeta digital

Llévala siempre contigo en tu móvil.



### Cupones

Cupones ahorro personalizados nuevos cada semana. ¡Actívalos cada lunes y olvídate del papel!



### Tus folletos

Averigua cuáles de tus productos están en oferta y no te pierdas ninguna novedad.



### Tu saldo

Consulta el saldo que llevas acumulado en tu tarjeta del Club Caprabo con un solo click y aprovéchalo.



### Tu ahorro

Mira el dinero que te has ahorrado mes a mes en Caprabo con un solo click.

Descárgatela ya y descubre éstas y muchas más ventajas



Ventajas  
caprabo ●●●●  
CLUB



**AHORA, AHORRA**

**Ahorra**

un



**2**  
**%**

**adicional en todo**

lo que compres en Caprabo

Apúntate  
**gratis** al *Ahorro*



También te puedes apuntar en tienda. Consulta al personal de tu tienda.



# MÁS por ser del Club Caprabo



**Apúntate** en:

**[www.caprabo.com/es/planahorroclub](http://www.caprabo.com/es/planahorroclub)**

Es **gratis**.



Acumularemos el 2% en tu tarjeta Club Caprabo si el **total del gasto mensual** supera los **150€**.\*



El ahorro se acumula en tu tarjeta en los **15 primeros días** del mes siguiente, para utilizarlos cuando tú quieras.\*\*



Válido para todas las compras que hagas en **tiendas con la enseña Caprabo**\*\*\*, incluido Capraboacasa.com



El ahorro del 2% aplica tanto a **titular** como a las **cuentas adicionales asociadas**.

\* Excepto en recargas de móvil, cajas de experiencia, lotería, tarjetas regalo y promociones con sellos.

\*\* **Es compatible** con el 5% de descuento del Programa Familias Numerosas pero los descuentos del 5% y el 2% **NO SE ACUMULAN**. Se aplicará de la siguiente forma: si el gasto mensual se sitúa entre 150 € y 200 €, acumulas el 2 % de ahorro. Si el gasto mensual es superior a 200 €, acumulas el 5% de ahorro.

\*\*\* Excepto Aliprox.







# SABORES de otoño

La huerta del otoño trae a nuestras tiendas los colores ocres y rojizos de membrillos, granadas, calabazas y castañas. Frutas y hortalizas perfectas para saborear esta estación en un sinfín de recetas.



## MARTA PALLAROLAS LLUCH

**Especialista en frutería**

“ Cuando trabajas en una sección tan estacional como la frutería, los meses van ligados a la tierra. Te das cuenta de que ha comenzado el otoño por la llegada de verduras y hortalizas con colores ocres y anaranjados. Las calabazas, zanahorias, boniatos y castañas hacen que apetezca meterse en la cocina a preparar cremas y sopas.

También es el momento de una de mis frutas preferidas: las granadas, que encontrarás en las tiendas con nuestra marca Natur, bajo la DOP Mollar de Elche.

Es un tiempo dulce, con membrillos, chirimoyas y caquis. Y todavía siguen llegando los últimos melocotones, tomates, pimientos, higos, calabacines, berenjenas... En definitiva, una gran variedad de sabores y texturas para tus platos.



# A fuego LENTO

**E**l otoño es tiempo de recogimiento y de un estilo de cocina más lento y suave. Estofados, guisos y elaboraciones a fuego lento. Las recompensas por la paciencia son grandes: más salud, más ahorro y mayor bienestar. ¡Saca la cuchara!



## PLATO ÚNICO

Añade arroz integral a una deliciosa sopa de brócoli y apuesta por el amplio abanico de potajes de nuestra gastronomía. Garbanos con espinacas y bacalao, fabes asturianas, cocido montañés, lentejas a la riojana, patatas con carne... Todo un catálogo de recetas saludables, equilibradas y asequibles que encontrarás en nuestra web: [www.checapрабо.com/](http://www.checapрабо.com/)

## LOS IMPRESCINDIBLES



**1 Sofrito congelado**  
La base de un buen puchero siempre es un sofrito de verduras.



**2 Tomate casero**  
Incorpora en tus guisos nuestro tomate, elaborado con verduras de la huerta navarra.



**3 Caldo de pollo**  
Añade un plus de sabor con nuestros caldos de pollo, carne, verduras, pescado, de cocido y para paella.



## PUCHEROS Con lo mejor de nuestra huerta

Si incorporas a tu dieta más verduras y frutas comerás más sano. Elige los productos de temporada, que encontrarás en CAPRABO al mejor precio. Además, han sido recogidos en su punto óptimo de maduración y se cultivan cerca de ti. Y si lo tuyo es lo BIO o los orígenes más selectos, también tienes soluciones en nuestras tiendas.

Patata de nuestra marca Natur  
Calabaza de nuestra marca  
Berenjena, brócoli y calabacín de nuestra marca BIO





1,64€  
 POR RACIÓN

# Crema de calabaza y setas de temporada

🍴 IIII 🕒 4 🕒 1h

- 800 g de calabaza
- 200 g de setas de temporada
- 30 ml de AOVE
- 400 g de patata
- 300 g de puerro
- 300 g de cebolla
- Sal y pimienta

## Para el acompañamiento

- 250 g de setas de temporada
- 150 ml de AOVE
- Sal y pimienta

▪ Pelar y cortar la cebolla en juliana. Limpiar y cortar el puerro en rodajas. Cortar la calabaza en dados y pelar y cortar la patata también en dados. Limpiar las setas.

▪ Poner aceite de oliva en un cazo y subir el fuego. Cuando esté caliente, añadir la cebolla y el puerro y remover.

▪ Cocinar durante 10 minutos, hasta que se empiece a pochar. Añadir los dados de calabaza y patata y remover. Finalmente, añadir las setas de temporada.

▪ Agregar un poco de sal y pimienta y cubrir con agua. Subir el fuego, y cuando rompa a hervir, bajarlo y cocer todo durante 20 minutos a fuego medio.

▪ Triturar todos los ingredientes.

▪ Para elaborar las setas, las dividiremos en tres partes. Con una de ellas haremos láminas finas y las freímos en aceite muy caliente hasta que se doren por completo. Las sacamos a un recipiente y las secamos con un papel secante para quitar el exceso de aceite.



▪ Saltear otra de las partes con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Cortar la tercera parte en juliana fina.

▪ Emplatarse la crema de calabaza y setas y decorar el plato con las setas en diferentes texturas.



## ¿QUÉ TE APORTA?

Un plato de muy buena calidad nutricional en el que predominan los hidratos de carbono y la fibra. Contiene, en menor medida, grasa saludable y algo de proteína vegetal.

## TIP SALUDABLE

▪ Para aprovechar mejor el contenido nutricional se recomienda triturar las verduras con batidora para no desechar la fibra y usar el agua justa para la cocción y que no queden minerales disueltos en el agua sobrante.

Apta para dietas veganas.



○○○  
legumbres



## LEGUMBRES

# Las estrellas del PUCHERO

**S**on auténticas píldoras de nutrientes, las estrellas del puchero y de la comida más casera. Cada cucharada de legumbres contiene proteínas de origen vegetal, hidratos de carbono y fibra. Y por su versatilidad, además de potajes puedes preparar infinidad de elaboraciones como ensaladas, hamburguesas,

salteados, croquetas, tortillas, pasteles, cremas, *wraps* o tostas. ¿Se puede pedir más?

Descubre en CAPRABO una amplia gama de opciones en función de tus necesidades. Puedes cocerlas o utilizar nuestras legumbres en conserva. Combinadas con cereales, como arroz o pasta, conseguirás un plato con un nivel proteico muy completo.



### NUESTRA MARCA BASIC

Lentejas categoría extra  
Garbanzos cocidos categoría extra  
Garbanzos



### NUESTRA MARCA BIO

Garbanzos cocidos  
Lentejas cocidas  
Alubias rojas cocidas



### NUESTRA MARCA SELEQTIA

Garbanzo castellano cocido  
Lenteja cocida Tierra de Campos IGP  
Lenteja Tierra de Campos IGP





## A GRANEL

### La alternativa para una compra más sostenible

Reduce el uso de envases de plástico con la compra de productos a granel y lleva justo la cantidad que necesitas. En CAPRABO encontrarás una amplia gama, que incluye legumbres locales con sellos de garantía de origen y calidad. Búscalas en tu tienda más cercana, en la sección de frutas y hortalizas.



## CALENTAR Y LISTO

Si no tienes tiempo y quieres disfrutar de un delicioso plato de cuchara, en CAPRABO encontrarás recetas ya preparadas listas para calentar y comer.

## DALE TIEMPO AL BUEN PUCHERO

### Remojo

Antes de poner en remojo, lava las legumbres. Luego, sumerge en agua fría con el triple de líquido que de legumbre.



- Lentejas: 2-4 horas
- Alubias: 4-8 horas
- Garbanzos: 8 horas

### Cocción

Las lentejas y alubias se ponen en agua fría y hay que dejarlas hervir a fuego vivo hasta que salga espuma, que retiraremos. Los garbanzos siempre hay que cocerlos en agua caliente. Si echas la sal al final, la piel estará más tierna.

### EN CACEROLA



- Lentejas: 60-75 minutos
- Alubias: 60-90 minutos (blanca) y 60-120 minutos (rojas)
- Garbanzos: 60-120 minutos

### EN LA OLLA A PRESIÓN



- Lentejas: 20-25 minutos
- Alubias: 20-30 minutos (blancas) y 20-40 minutos (rojas)
- Garbanzos: 20 minutos





# VERSÁTILES, SALUDABLES y deliciosas

**H**ay pocos productos que ofrezcan tantas posibilidades como las legumbres para que triunfes en la mesa y alimentos a tu familia con fundamento. En ensalada, salteadas, en su versión tradicional de cuchara, en albóndigas, hummus, purés, tortillas e incluso pastas y pasteles. En CAPRABO tienes para elegir, con las mejores marcas y sellos de calidad y origen.



## GVTARRA

Garbanzos de un calibre especial, de mayor grosor (entre 10-12 mm), que destacan por su ternura y sabor. Se cuecen en agua de baja dureza hasta alcanzar el punto de ternura que identifica al producto. Ideales para la elaboración de deliciosos guisos en cualquiera de sus manifestaciones.



## LA ASTURIANA

¡El sabor  
de lo natural!



## PEDRO LUIS

La cuidadosa selección de la materia prima, el esmero en su elaboración y una cocción en agua blanda hacen que estas legumbres conserven todas sus propiedades y su sabor natural. Durante toda su elaboración no se añade ningún tipo de aditivo ni sustancia artificial, lo que hace que mantengan todas sus cualidades intactas.





## LUENGO

### Alubia blanca

Blanca, brillante, alargadita y recta. Es la variedad que más se suele ver cuando se cocinan alubias blancas. Tan suave y tan tierna que queda ideal en guisos y en ensaladas.



### Alubia pinta

Por sus 'pintas' las conoceréis. Esta alubia mediana, rosada y moteada se vuelve oscura al guisarla. Tiene un sabor característico y al cocer se mantiene entera, sin romperse, haciendo un caldo oscuro y espeso.



### Lenteja pardina

Se llama así por ser oscura y de menor tamaño que otras lentejas. Tiene una piel muy suave y no se deshace al cocinarla.



### Garbanzo pedrosillano

Pequeño y redondito, tiene una piel fina que no se desprende al cocer. Por eso, tiene una pinta increíble en cualquier receta, caliente o fría.



### Alubia blanca cocida

Ya es posible disfrutar de un buen guiso o una nutritiva ensalada a base de legumbres aunque se disponga solo de unos minutos.



### Alubia roja cocida

De intenso color, inconfundible incluso ya cocidas, estas alubias son tan ricas y vistosas que se tarda menos en prepararlas que en decidirse por una receta.



### Garbanzo cocido

Tienen un lugar de honor en la lista de alimentos prácticos. Son sanos y sabrosos, están repletos de fibra y de sabor y te resuelven un primer plato o una guarnición en un momento.



### Lenteja cocida

Las mejores amigas de los paladares finos y de las agendas apretadas: ricas y suaves, resuelven en minutos un primer plato caliente, una ensalada o una guarnición. Para tener siempre a mano.



### Alubia granja cocida

Se pueden consumir de mil maneras. Triunfan como primer plato o como guarnición y pueden prepararse en unos instantes: abrir, aderezar ¡y servir!

**Garbanzo cocido bajo en sal**  
Un hallazgo para quienes necesitan una dieta con menos sodio: prácticos, sabrosos, nutritivos y, además, bajos en sal. Y es que pueden prepararse muy, muy rápido, para comer con toda tranquilidad.







# Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya

## 40 AÑOS DE HISTORIA

Las cooperativas agrarias son, desde hace más de dos siglos, ejes vertebradores de la sociedad agrícola en Cataluña. Agrupaciones de agricultores y ganaderos que producen, elaboran y comercializan alimentos de proximidad de forma común, para mejorar la explotación, ganar

eficiencia en recursos y promover el desarrollo del mundo rural.

Según datos de la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC), las entidades catalanas representan el 36% de la producción agraria final y crean cerca de 5.000 puestos de trabajo. Constituyen una herramienta imprescindible en el

sector agroalimentario catalán, ya que a través de su actividad fortalecen el tejido agroindustrial, generan empleo, promueven la riqueza económica, velan por la sostenibilidad medioambiental y favorecen la integración social en el entorno rural. Y este año 2023, la FCAC cumple 40 años de historia. ¡Celebrémoslo con ellos!





En el centro, Ramón Sarroca, presidente de la FCAC, junto a Fernando Tercero, Responsable de Producción de Proximidad de CAPRABO, en el espacio #ChefCaprabo.

de transformación y comercialización, certificando la trazabilidad de los productos y la seguridad alimentaria.

### CAPRABO, EL GRAN ESCAPARTE DE LA FCAC

Desde 2015, CAPRABO ha acompañado de manera estrecha a la FCAC en su camino para fomentar el conocimiento y la venta de los productos cooperativos. Este acuerdo de colaboración, que refleja nuestra apuesta por la producción de proximidad, forma parte del Programa de Proximidad por Comarcas de la compañía, una iniciativa a través de la que CAPRABO ha dado entrada en sus supermercados a unos 300 pequeños productores y cooperativas agrarias y a más de 2.800

de sus productos. Un programa que cuenta con el soporte del Departamento de Acción Climática, Alimentación y Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya. En conjunto, supone un trabajo coordinado de supermercado, administración, FCAC y cooperativas productoras para preservar la gran riqueza de los productos de nuestra tierra. ¡Felicidades a la FCAC por su trayectoria!

Si quieres saber más sobre el trabajo de los productores catalanes, clica en [www.cooperativesagrarias.cat](http://www.cooperativesagrarias.cat)

En la actualidad, la Federació agrupa 189 cooperativas agrarias, suma 30.326 socios productores y sus familias. Sus instalaciones están distribuidas en el 76,2% de las comarcas catalanas y en casi 300 municipios, con una presencia que destaca en Lleida y Tarragona. Las cooperativas, con el apoyo de la FCAC, mantienen una posición estratégica dentro de la cadena agroalimentaria, actuando como puente entre la producción, la industria y el comercio, y facilitando que el agricultor y el ganadero participen en las fases





## Pollo con salsa de cerveza, miel y mostaza

   4  30'

- 400 g de contramuslos de pollo
- 20 ml de AOVE
- 4 dientes de ajo
- 5 chalotas
- 1 cerveza rubia
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de mostaza
- 30 ml de salsa de soja
- Agua
- 200 g de patatas de guarnición
- 1 g de pimienta
- Perejil fresco y limón

■ Dorar los contramuslos, primero por la parte de la piel y después por el otro lado, en una cazuela con un poco de aceite y reservar.

■ En ese mismo aceite, rehogar los ajos enteros y las chalotas peladas y cortadas por la mitad hasta tostar. Colocar de nuevo el pollo en la cazuela, esta vez con la piel hacia arriba. Añadir la cerveza y dejar reducir hasta la mitad.

■ Incorporar también la miel, la mostaza, la salsa de soja y la pimienta. Remover bien y cubrir hasta la mitad con un poco de agua. Hervir durante 10-15 minutos o hasta que el pollo esté en su punto.

■ Mientras, cocinar las patatas enteras y limpias en el microondas cubiertas con *film* durante 5 minutos a máxima potencia. Cuando estén cocinadas, cortarlas por la mitad y añadirles al guiso.



**0,92€**  
POR RACIÓN

■ Terminar de cocinar el tiempo restante y servir con unas rodajas de limón y perejil fresco picado.

### ¿SABÍAS QUE...?

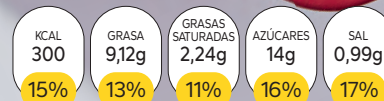
Una de las diferencias entre las carnes de ave y las rojas es que las primeras tienen, en general, menos grasas. Además, estas las tienen más localizada debajo de la piel, así que resulta fácil quitarla.

### TIP SALUDABLE

■ Recuerda que el alcohol no se evapora del todo al cocinarse, así que, si la receta la van a comer menores o embarazadas, mejor usar cerveza sin alcohol.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



POLLO LIMPIO  
EROSKI



CERVEZA AURUM,  
LATA DE 0,33L



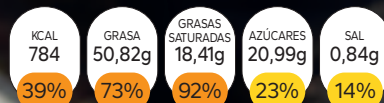
MIEL MIL FLORES  
EROSKI BASIC, 1 KG

BUSCA LOS INGREDIENTES EN CAPRABO





UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

**1,92€**  
POR RACIÓN

## Chuleta de cerdo duroc con puré de castañas



- 4 chuletas de cerdo duroc
- ½ cucharada de AOVE
- Sal y pimienta negra molida

### Puré de castañas

- 600 g de castañas
- 350 ml de leche
- 50 g de mantequilla
- Sal
- Pimienta negra molida
- 2 l de agua

■ Para preparar el puré, cocer las castañas con su piel y pelar.

■ Poner en un cazo la leche, la mantequilla y la sal y, cuando se haya disuelto la mantequilla, añadir las castañas. Dejar cocer unos minutos y triturar.

■ Asar las chuletas de cerdo en una sartén antiadherente con un hilo de AOVE. Salpimentar.

■ Servir las chuletas junto con el puré de castañas.

### ¿QUÉ TE APORTA?

La chuleta aporta energía y proteína de buena calidad, pero también el doble de grasas que de proteínas, ya que es una de las partes más grasas. La castaña es un fruto seco peculiar. A diferencia de otros, casi la mitad de su contenido es agua y el resto es, sobre todo, hidrato de carbono, con un contenido bajo en proteína y grasa.

### TIP SALUDABLE

■ Su contenido en grasa hace que sea una receta para consumir con moderación.

# AHORRA con nuestras marcas

Si quieres ahorrar en tus compras en el supermercado, prueba nuestras marcas propias. Conócelas y descubre cuáles son los productos favoritos.

**A**horra con los miles de productos de nuestras marcas propias que encontrarás en nuestras tiendas con la mejor relación calidad-precio garantizada. Tenemos

una línea para cada una de tus necesidades. Productos ecológicos BIO o ECO; el mejor sabor *gourmet*, con nuestra marca SELEQTIA; una cuidada selección de productos frescos más

responsables si compras nuestra marca NATUR; belle para todas tus necesidades de higiene, cuidado personal y belleza y, por supuesto, todas las soluciones al mejor precio de nuestra marca propia.

## NUESTRA MARCA

### + 2.490 PRODUCTOS

para todo lo que necesitas con la mejor relación calidad-precio garantizada. También, productos EROSKI VEGGIE y EROSKI Sin Gluten.

- Papel higiénico suave doble rollo
- Bebida de avena
- Atún claro en aceite de oliva



### TAMBIÉN...



**EROSKI SIN GLUTEN**  
Pan de molde



**EROSKI VEGGIE**  
Risotto de espinacas y champiñones



### +220 PRODUCTOS

esenciales de la cesta de la compra. Ofrecen el máximo ahorro sin renunciar a nuestro compromiso de calidad.

- Tomate frito
- Beicon cocido y ahumado
- Galleta dorada redonda







**+ 455 PRODUCTOS**

frescos seleccionados por su sabor y características organolépticas así como por su origen, variedad o raza. Son productos responsables con el entorno, que garantizan un proceso sostenible desde su origen hasta la tienda.

- Baguette
- Filete de pechuga corte extrafino
- Plátano de Canarias



**BIO**

- Galleta de espelta
- Tomate frito casero
- Corn flakes

**105 PRODUCTOS**

que respetan nuestro entorno, son naturales y sostenibles. Se producen y fabrican bajo estrictos controles que garantizan su calidad, el respeto al medio ambiente y el bienestar animal, avalados por certificados reconocidos e independientes.



**SELEQTIA**

**210 EXQUISITECES**

elaboradas con ingredientes de orígenes reconocidos, elaborados siguiendo métodos artesanales, recetas tradicionales o de alta cocina. Avalados por el Basque Culinary Center.



- Fuet extra
- Salmón ahumado
- Cuajada de leche de oveja

**belle**

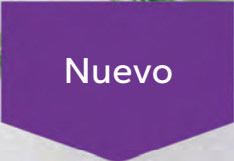
**+ 400 PRODUCTOS**

clínicamente testados y formulados en base a una estricta política de calidad, que incorporan ingredientes punteros siguiendo las últimas tendencias con la mejor relación calidad-precio. Más del 80% de los productos cosméticos belle y EROSKI son aptos para personas veganas.

- Vaselina labial con manteca de karité
- Sérum con ácido hialurónico y vitamina C
- Champú Oro Mágico







## Nuevos platos de marca EROSKI

# PREPARADOS, LISTOS, ¡ÑAM!

Elaborados por nuestros proveedores de proximidad, son la solución perfecta cuando tienes poco tiempo para cocinar.

Los nuevos platos preparados de nuestra marca te proponen sentarte a la mesa y disfrutar de la comida de siempre. Recetas tradicionales, elaboradas con productos de primera calidad y que tendrás listas entre solo dos y cuatro minutos en el microondas.

Para mantener una dieta variada sin excusas, descubre nuestra nueva línea de 13 recetas. Son platos frescos, como hechos en casa, que se conservan refrigerados y que han sido elaborados para CAPRABO por dos líderes del mercado: Bo de Debò y Casa Mas, en nuestro compromiso con los productores catalanes.



### TALLARINES CARBONARA

Al punto de cocción, se acompañan con una salsa carbonara elaborada con queso parmesano Grana Padano y sabroso beicon curado.



### MACARRONES BOLOÑESA

Pasta a la que se añade un sabroso sofrito de tomate y carne. Una receta que seguro les encantará a los pequeños de la casa.



### CROQUETAS DE JAMÓN

Rellenas del mejor jamón ibérico son perfectas como tapa, entrante o plato principal.



### CANELONES

De pasta fresca, rellenos de carne asada a base de ternera, pollo y cerdo y un delicioso sofrito de cebolla. Cubierto con una fina bechamel hecha con leche y queso emmental. Listos para gratinar.



### ALBÓNDIGAS GUIADAS

Acompañadas de una exquisita salsa concentrada y una suave picada de almendras, avellanas, ajo y perejil, estas albóndigas mantienen su sabor casero.



### PASTEL DE ATÚN

Delicioso pastel frío recubierto de huevo duro rallado. El entrante fresco perfecto para cualquier época del año.



## PAELLA DE MARISCO

Elaborada con arroz bomba, mariscos y caldo de pescado. Para cualquier comida del día.



## LIBRITOS DE LOMO RELLENOS DE JAMÓN Y QUESO

Crujientes y sabrosos están rellenos de rico jamón y cremoso queso. Siempre apetecibles y fáciles de acompañar con pasta, ensalada o verduras.

## ENSALADILLA RUSA

Ensalada ligera y suave, nada compacta, que ha sido elaborada de manera tradicional. Perfecta como tapa acompañada con palitos de pan.



## Pisto manchego con huevo



- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín
- 1 diente de ajo
- 400 g de tomate triturado
- 2 cucharadas de AOVE
- Sal y pimienta recién molida
- 4 huevos (opcional)

▪ Cortar la cebolla y los pimientos en cuadraditos pequeños irregulares y el calabacín en trozos irregulares más gruesos. Picar también el ajo.

▪ En una sartén de fondo grueso añadir 1-2 cucharadas de AOVE y cocinar la cebolla hasta que esté transparente. Añadir el ajo y los pimientos y dorarlos.

▪ Agregar el calabacín y dejar cocinar a fuego medio hasta que esté blandito. Añadir el tomate triturado y dejar cocinar hasta que se evapore el líquido y el pisto adquiera una consistencia más gruesa. Poner a punto de sal.

▪ Si añadimos huevo, cocinarlo a la plancha o frito y ponerlo en el centro del plato de pisto.

### ¿QUÉ TE APORTA?

Es una receta muy completa y de alta calidad nutricional. Aporta algo de hidratos de carbono y fibra, además de la proteína y grasa del huevo. También, una buena cantidad y variedad de vitaminas y minerales, como la vitamina C que contienen los pimientos, sobre todo el rojo.

Apta para dietas ovovegetarianas.

0,54€  
POR RACIÓN



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



# Un ingrediente **único**

**S**ublime, saludable y económico. Hablamos del huevo, uno de los alimentos más nutritivos y versátiles de la gastronomía. Esta fuente de proteína de alta calidad –que se encuentra principalmente en la clara– es, además, una de las más económicas. Un solo huevo te aporta proteína y nutrientes tan esenciales como las vitaminas A, B, D y E, calcio, selenio y yodo. ¡Y todo eso por apenas 20 céntimos!

## LOS NÚMEROS Y LETRAS DEL HUEVO

- Indica el tipo de producción  
3-Huevo convencional  
2-Huevo libre de jaula  
1-Huevo campero  
0-Huevo ecológico
- Indica el país de origen (ES-España)
- Indica el código de la provincia
- Municipio en el que está la granja
- Número de identificación de la granja



## ¿CONOCES LA MAYONESA DE HUEVO?

Con menos calorías y más económica, nunca se corta y evita la salmonela.

### INGREDIENTES:

2 huevos cocidos, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de agua, 1 cucharada de vinagre y una pizca de sal.  
¡Batir y lista para degustar!



## TRUCO PARA la tortilla perfecta

Añade un chorrito de leche a los huevos una vez batidos, sin espumar demasiado. Calienta la sartén a fuego alto y agrega mantequilla o, en su defecto, aceite de oliva. Cuando coja calor, añade la mezcla de huevo y leche, bajando la potencia del fuego a media o baja intensidad. Cuaja la tortilla sin dejar de remover y enróllala sobre sí misma.



## SABOR RESPONSABLE

En tu tienda más cercana encontrarás huevos camperos de nuestra marca Natur recogidos y envasados el mismo día de su puesta por gallinas criadas en granjas, en las que se pueden mover libremente y salir al exterior. Un método que ofrece huevos de gran calidad y respeta el bienestar de las gallinas. Si lo tuyo es lo eco, busca el sello EROSKI Natur BIO.



# RECETAS sin desperdicio

**A**horrar también pasa por evitar tirar comida. Empieza con una buena gestión de la compra, organiza tu nevera y tu despensa y da una segunda vida a los alimentos. Te damos las claves para que aproveches las sobras de otros platos con recetas ricas y sorprendentes.



## COMPOTAS Y 'SMOOTHIES'

Ideales para aprovechar manzanas, peras o cualquier fruta de hueso muy madura.



## CREMAS DE VERDURAS

Aprovecha esas hortalizas que se han quedado en la nevera para hacer cremas y congela para disponer de ellas en cualquier momento.

Prueba a preparar una deliciosa crema con calabaza, puerros y una patata.

**Tip:** hazla *gourmet* añadiendo como guarnición setas y queso manchego de oveja curado.

En la cesta  
que enamora



Mezcla de setas de nuestra marca  
y queso curado de nuestra marca Maestro



## CROQUETAS Y 'TOTS'

Admiten casi cualquier ingrediente o sobras de otras recetas. Si quieres aprovechar las verduras de forma original, prueba los *tots* que, al estar horneados en lugar de fritos, son más saludables.

## QUICHES Y 'CLAFOUTIS'

Son una base deliciosa para aprovechar verduras, setas, carne, fruta, pescado, quesos o frutos secos, entre otros.

**Tip:** utiliza como base masa quebrada, que no se hincha como hace la de hojaldre y hace que sea perfecta para tartaletas, pasteles y quiches.

En la cesta  
que enamora



Pan rallado de nuestra marca basic y  
panes rallados crujiente y sin gluten de  
nuestra marca







En la cesta que enamora

En la cesta que enamora encontrarás los imprescindibles para completar tu pizza:

Masa alargada, queso *mozzarella* y tomate estilo casero de nuestra marca



## PIZZAS

Las pizzas te permiten combinar todo tipo de ingredientes que puedas tener en la nevera o despensa obteniendo un resultado delicioso. También puedes experimentar preparando una original base con coliflor.

La masa de pizza de bola de nuestra marca, elaborada con masa madre, ha recibido el premio 'Salute to Excellence 2023' de PLMA 2023 por su calidad e innovación. ¿La has probado ya?



En la cesta que enamora

Tortilla de trigo de nuestra marca

## TACOS Y BURRITOS

Rellena una tortilla de maíz o de trigo con sobras de carne, pescado, frutas o verduras. Si no tienes tiempo, la base la ponemos nosotros.

## PANES Y BIZCOCHOS

Esos plátanos que se han quedado en el frutero pueden ser la base de un delicioso pan de plátano o un bizcocho para tomar en el desayuno o la merienda.



¿Y qué te parece preparar un delicioso pastel de pan con canela y piel de naranja?



Hazlo sin gluten con nuestra harina de maíz sin gluten

## LA VERSATILIDAD DEL PAN SOBRANTE

Puedes preparar un pastel de pan, una sopa de ajo, un salmorejo o un gazpacho.



RECETAS PARA APROVECHAR (Y NO TIRAR) ALIMENTOS



# Organiza y **ahorra**

Con una buena planificación es posible ahorrar y llevar una alimentación rica y saludable para toda la familia.



## 1 PLANIFICA EL MENÚ SEMANAL

Toma como guía la pirámide nutricional y alterna alimentos de consumo diario, semanal y ocasional. Nuestro Plan Sano, Rico y Barato ofrece menús preparados para dos semanas con platos con NutriScore A y B a solo un euro por comida. ¡Empieza a ahorrar ya!



Menús saludables  
y baratos



## 2 PÁSATE AL 'BATCH COOKING'

¿Quieres olvidarte del "y... ¿Qué comemos hoy?" ¡Pásate al *batch cooking*! Esta forma de cocinar facilita la organización para tener listos los platos de toda la semana.

Para crear estas recetas incluye al menos dos tipos de verduras, cereales y proteínas

Ten en cuenta:

- Mantén en la nevera lo que se vaya a consumir en los tres días siguientes; el resto, al congelador.
- Congela una comida por recipiente para evitar descongelar más cantidad de la necesaria. Recuerda sacarlo el día anterior y descongelarlo en la nevera.







# 4

Prepara tu visita

## AL SÚPER

Haz una lista de la compra con los productos que necesitas para elaborar el menú semanal de toda la familia. Ahorrarás tiempo y dinero y desperdiciarás menos comida.

En la app de CAPRABO tienes la opción de activar y canjear tus cupones, averiguar cuáles de tus productos favoritos están en oferta en tu tienda para no perderte ningún descuento y activar tu ticket digital.



# 3

## ORGANIZA TU DESPENSA

Los alimentos básicos, fáciles de conservar y rápidos de preparar te salvan en los días en los que no tienes tiempo. Mimando la despensa, tus recetas, tu alimentación y también tu bolsillo, saldrán ganando.



### TEN SIEMPRE A MANO:

- Conservas de pescado, legumbres y vegetales y que no te falten leche o aceitunas.

Lentejas y aceitunas rellenas de anchoa de nuestra marca basic y alcachofas y atún en aceite de oliva de nuestra marca.

- Verduras, hortalizas y pescado congelado.

Merluza congelada de nuestra marca basic y menestra de verduras de nuestra marca.



Descubre el recetario con 20 propuestas por menos de 1 € la ración.



# TIPS para no tirar NADA



La alimentación  
no tiene desperdicio

Sigue estos consejos y ayuda a reducir el desperdicio alimentario.



- **Fecha de consumo preferente y caducidad no son lo mismo.** Preferente indica que el producto es seguro, pero puede haber perdido sus condiciones de textura, sabor o aroma. Caducidad es cuando deja de ser seguro para tu salud.



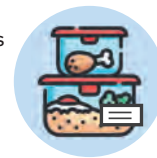
- **Congela.** Corta frutas, verduras y los alimentos más perecederos e introdúcelos en bolsas bien cerradas en el congelador.



- **Una temperatura para cada alimento.** Dentro del frigorífico, en la puerta y bandejas más altas, coloca huevos, leche, mantequilla, frutas y legumbres frescas. En las más bajas y frías haz hueco a carnes, pescados, charcutería, cremas, postres lácteos, ensaladas envasadas y alimentos que se encuentren en proceso de descongelación.



- **Sigue el método FIFO, *First in, first out*, de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).** En la nevera y despensa colocar delante los alimentos que antes caducan para consumirlos primero.



- **Etiqueta tus táperes o envases.** Así sabrás siempre qué contienen y la fecha en la que guardaste el alimento.

## Y ADEMÁS...

- Hazte con un pack CAPRABO de la plataforma **Too Good To Go**. Incluyen varios productos valorados en 12 euros por apenas 3,99 euros.
- Opta por **productos próximos a su fecha de caducidad o consumo preferente**, que encontrarás en tu tienda con etiquetas de descuentos.



Cada año evitamos la pérdida de ocho millones de comidas. De ellas, donamos anualmente más de dos millones y medio de comidas a personas vulnerables.





# Tesoro ibérico

Calidad superior en su mesa







# El toque extra LO PONE EL JAMÓN

Para un desayuno con una rebanada de pan y aceite, un tentempié a cualquier hora del día, como aperitivo o ingrediente estrella de tus platos, el jamón serrano es un acierto seguro en la mesa. En la charcutería de tu tienda CAPRABO encontrarás los más deliciosos jamones, ya loncheados y listos para disfrutar.

**E**l jamón serrano fue el primer producto español galardonado con el reconocimiento internacional ETG, que otorga la Unión Europea a aquellos alimentos que se distinguen por su calidad intrínseca y su elaboración tradicional. Todos los jamones serranos de nuestra marca lo tienen. Llévatelos a cualquier parte con su útil formato de envasado. ¿Todavía tienes dudas?



## PRODUCTOS DE PROXIMIDAD

Disfruta del sabor auténtico de la charcutería de nuestra tierra. Por eso, confiamos en la calidad y saber hacer de empresas como Sucesores de J. Pont, fundada en 1929, y en productos como la paleta de una curación mínima de 10 meses en bodega, deshuesada y pulida a mano, cortada en lonchas finas y colocadas a mano de forma cuidadosa, manteniendo la textura y frescura de los productos recién cortados.

## SURTIDO DE JAMONES DE NUESTRA MARCA

### Jamón serrano

Su color ligeramente rosáceo, con vetas y un buen nivel de grasa a la vista, hacen de nuestro jamón serrano un indispensable para un tentempié o el bocadillo de tus pequeños.



### Jamón curado

Calidad y precio son la seña de identidad de nuestra gama basic, que, además, cuenta con un envase más respetuoso con el medioambiente, porque las bandejas están fabricadas con plástico 70% reciclado.







## NOEL

**Jamón serrano Delicias al corte**  
Destacan por su corte fresco, como el embutido recién cortado, su raza duroc, su auténtico sabor y su naturalidad, cumpliendo con la certificación de bienestar animal.



## NAVIDUL

**Jamón curado clásico**  
En un práctico envase con medias lonchas, este jamón está elaborado con tan solo dos ingredientes (jamón y sal) y es el aliado perfecto para tus meriendas, para picotear o incluso desayunar.



**Jamón serrano Delicias Pétalos**  
Su corte en delicadas virutas colocadas a mano, su calidad, su sabor y el cumplimiento con la certificación de bienestar animal son su seña de identidad. El embutido por excelencia de nuestros maestros charcuteros.



## Jamón curado 25% menos de sal

Mantiene todo el sabor y las propiedades nutricionales que ofrece un producto tan característico de nuestra gastronomía, con un 25% menos de sal.



**Jamón serrano**  
Un producto de la mejor calidad, sometido a un cuidadoso proceso de curación, que le confiere un sabor único. Ideal para disfrutarlo solo, en tapas o en bocadillos.



**Jamón curado de Extremadura**  
Tiene un mínimo de 10 meses de curación y se elabora con materias primas cuidadosamente seleccionadas. Es un producto de excelente calidad, sabor y textura únicos. Premiado como 'Sabor del año 2023' por los consumidores.

## ESPAÑA

**Jamón curado fino**  
Las lonchas extrafinas permiten apreciar mejor el buqué tradicional del jamón. El corte tiene un color uniforme y el jamón un intenso aroma y sabor delicado.





# EMPANADILLAS DE CALABAZA

4 RACIONES / DIFICULTAD 1 / 45 MIN

- Masa quebrada o de empanadillas
- 1/2 ajo
- 1/2 cebolla
- 200 g de calabaza
- 50 g de queso feta
- 5 g de curry
- 5 g de cúrcuma
- 1 huevo
- 10 ml de aceite

## PASO 1

Precalentar el horno a 180 °C. Cortar la calabaza y envolverla en papel aluminio. Hornear durante 30 minutos.

## PASO 2

Mientras, picar muy finamente el ajo y la cebolla y pochar con un chorrito de aceite a fuego medio-bajo.

## PASO 3

Añadir en un bol la calabaza asada, la cebolla y el ajo pochados, el queso feta y las especias. Remover hasta que la calabaza pierda su forma y se integre con los demás ingredientes.

## PASO 4

En una bandeja de horno extender la masa sobre papel vegetal dando la forma deseada, añadir la mezcla y cerrar con ayuda de un tenedor.

## PASO 5

Batir un huevo y, con ayuda de un pincel, pintar la parte superior de las empanadillas. Por último, hornear durante 15 minutos o hasta que se doren.

### TIPS SALUDABLES

Compensa la masa de las empanadillas con rellenos más saludables como, en este caso, la calabaza.

Hazlas en el horno en lugar de fritas.

Al llevar queso y especias, que le dan sabor, no es necesario añadir más sal.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto





## La fórmula secreta para cocinar rico y saludable en unos minutos

En la era de las agendas ocupadas, pasar unas horas cocinando a fuego lento con ingredientes frescos parece un lujo relegado a unos pocos días al año. Sin embargo, que tengamos poco tiempo no reduce nuestro interés por cuidar la alimentación ni las ganas de disfrutar de la comida.

Por suerte, cada vez son más las marcas conscientes de ello y llegan a nuestros lineales productos capaces de ponérselo muy fácil. Los deshidratados de Trevijano son un buen ejemplo. Con sus ricas sopas, cuscús y risottos tenemos una comida deliciosa, saludable y muy fácil de preparar siempre a punto en la despensa.

### DESHIDRATAR PARA CONSERVAR

El secado de alimentos es el método de conservación más antiguo que existe. Antes de que los hombres descubrieran la conserva o el congelado ya utilizaban el viento y el sol para secar frutas y verduras.

Con la aplicación de calor, se elimina la humedad de los alimentos; y sin humedad se 'paraliza' su deterioro conservando durante muchos meses sus propiedades nutricionales y su sabor.

Así, podemos disfrutar de los alimentos de temporada en cualquier época del año, sin necesidad de frío ni aditivo alguno, además de almacenarlos y transportarlos de modo mucho más eficiente.



### NUEVAS RECETAS DESHIDRATADAS

#### TREVIJANO PROTEÍNA VEGETAL

- Altas en proteína vegetal
- Muy fáciles de preparar
- Listas en 11 minutos
- Sin aditivos ni sal añadida
- Muy sabrosas





# Cambio de estación Tu rutina en 4 pasos

**E**n otoño toca reparar los daños provocados por el sol y recuperar los niveles de hidratación de nuestra piel. Te proponemos una rutina de cuidado con productos belle en cuatro sencillos pasos: limpia, exfolia, regenera y sigue utilizando un fotoprotector.



Sin ingredientes  
de origen animal.

Todos los productos están  
dermatológicamente testados

## GEL LIMPIADOR FACIAL

Elimina restos de maquillaje e impurezas y deja la piel hidratada, fresca y calmada gracias al aloe vera, al extracto de pepino y a su fórmula sin jabón. Contiene un 95% de ingredientes de origen natural.



Aptos para piel sensibles.  
Hipoalergénicos

## LIMPIEZA SUAVE

Usa productos que, además de limpiar con suavidad, te ayuden a mantener el nivel de hidratación y respetar el pH de tu piel.



## GEL DE BAÑO GLICERINA

Indicado para pieles secas y deshidratadas y apto para las pieles más sensibles. Su fórmula deja la piel elástica y aporta un extra de hidratación y nutrición.



# 2

## EXFOLIACIÓN

Elimina células muertas para alisar, suavizar y aportar luminosidad a la piel.



### EXFOLIANTE FACIAL NUEZ Y CEDRO JAPONÉS

Purifica los poros y restaura la textura de la piel para lograr un cutis renovado, más homogéneo y luminoso.

+ 95% de ingredientes de origen natural.

### GEL EXFOLIANTE CORPORAL

Formulado con polvo de cáscara de coco y de piedra pómez para eliminar células muertas e impurezas. Incorpora glicerina, aloe vera y provitamina B5, que ayudan a hidratar, proteger y cuidar la piel. La fórmula no contiene partículas plásticas.

NUEVO



# 3

## REGENERA TU PIEL Y ALARGA EL BRONCEADO

Para mantener tu tez morena, hidrátala. Por dentro: bebe agua y consume más vegetales. Por fuera: añade un plus a tu rutina aplicando una mascarilla facial y utiliza productos reparadores y nutritivos, que potencien la luminosidad y estimulen la producción de colágeno.

### MASCARILLA FACIAL REPARADORA

Certificada por Ecocert y con 98,7% de ingredientes de origen natural, como aceites de arroz y albaricoque y extracto de manzanilla, que regeneran, alivian y suavizan la piel aportando luminosidad.



### BÁLSAMO REPARADOR UNIVERSAL

Nutre, alivia y regenera zonas extrasecas y agrietadas de la piel y suaviza zonas rugosas. Apto para pieles sensibles y para su uso en cuerpo, rostro y manos.

# 4

## FOTOPROTECTOR

Aplica protector solar o cremas con filtros todo el año para prevenir el fotoenvejecimiento y proteger la piel.



### CREMA PROTECTORA SOLAR

Certificada por Ecocert y con 98,8% de ingredientes de origen natural. De textura ligera, ayuda a mantener la piel hidratada, luminosa y protegida contra las manchas.

### AMPOLLAS FACIALES VITAMINA C, BETAÍNA Y NIACINAMIDA VITAL+



Fórmula concentrada que combate manchas y el tono irregular a la vez que potencia la luminosidad y ayuda a controlar la producción de sebo.





Tus céntimos solidarios ayudan este mes a

# PERSONAS CON CÁNCER

**E**n octubre colaboramos de manera especial con las ONG que acompañan a las personas con cáncer para mejorar el bienestar físico y emocional durante todo el proceso de su enfermedad. Los 10 o 20

céntimos que donas al pasar por caja, sumados a la aportación de CAPRABO y a la de otras personas como tú, ayudan a sacarles una sonrisa y a continuar con la investigación para buscar una cura a esta enfermedad.



¿A qué proyectos irán tus donaciones a través de CAPRABO?



● Porque la investigación es clave, juntos ayudaremos a financiar un proyecto que estudia como un virus es capaz de destruir células cancerosas y eliminar los tumores cerebrales pediátricos más agresivos.



● Contribuiremos a incrementar el bienestar físico y emocional de niños y adultos con cáncer y su entorno. Además, con nuestra ayuda, la Federació Catalana Entitats contra el Càncer (FECEC) acompañará y ofrecerá distintos servicios para disminuir el impacto social de la enfermedad, sobre todo para aquellas personas más vulnerables, mejorando su calidad de vida en el proceso oncológico.

## ¡GRACIAS!

Por tu colaboración en septiembre con el programa solidario a beneficio de la Fundació Amics de la Gent Gran y Fundació BarcelonActua que trabajan para acompañar, proteger y asistir a nuestros mayores en situación de vulnerabilidad.





15  
AÑOS

Elige bueno,  
elige sano

## “Elige bueno, elige sano” CUMPLE 15 AÑOS

CONTRIBUYENDO A FOMENTAR  
LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y  
RESPONSABLE EN LA INFANCIA

**CAPRABO inició este proyecto educativo pionero en el curso escolar 2008-09.**

“Elige bueno, elige sano” tiene como objetivo acercar a los centros educativos conceptos relacionados con la nutrición y la sostenibilidad. En estos 15 años de vida, nos hemos puesto al servicio de la educación, convirtiendo casi 100 tiendas en espacios formativos. De este modo, cerca de 200.000 niños y niñas han descubierto cómo llevar un estilo de vida saludable y responsable.

La contribución de CAPRABO al cambio social empieza en las escuelas, el mejor momento, porque es cuando se están adquiriendo los hábitos de alimentación. El programa cubre los ciclos de educación Infantil y Primaria (2-12 años), y se extiende también a su entorno, porque se anima al alumnado a trasladar lo que han aprendido a sus familiares.

Ofrecemos al cuerpo docente talleres presenciales, guías didácticas, materiales online y más herramientas lúdico-educativas para que niños y niñas aprendan de forma divertida. ¡Y organizamos un concurso para que tengan un aliciente adicional!

Consulta toda la información del proyecto, incluyendo testimoniales de docentes y alumnado, en [www.eligebuenoeligesano.es](http://www.eligebuenoeligesano.es)

**2008-09**

Empezamos con 4 centros piloto en Barcelona dirigidos a 8-12 años.

**2010-11**

Casi 7.000 participantes.

**2014-15**

Ampliamos para cubrir el primer ciclo de Educación Infantil (2-3 años)

**2016-17**

¡Duplicamos los participantes en el primer ciclo de Infantil!

**2017-18**

Incorporamos la temática de consumo responsable, proximidad y temporada, así como desarrollo sostenible.

**2019-20**

Enviamos boletines sobre los Días Mundiales e incorporamos el concepto de Nutri-Score.

Alcanzamos 75.000 participantes acumulados.

**2021-22**

Abrimos las tiendas CAPRABO para talleres en tienda realizados por los propios docentes.

**2022-23**

Llegamos a 38.000 alumnos en este curso escolar.

**2009-10**

Ampliamos presencia en el ámbito nacional, priorizando Cataluña.

3.500 participantes en talleres.

**2011-12**

+ de 8.000 niños y niñas.

**2012-13**

+ de 1.000 talleres realizados desde 2008.

**2015-16**

Acumulamos 50.000 participantes desde el inicio del proyecto.

**2018-19**

Celebramos 10 años.  
¡Lanzamos la web del proyecto!

+ de 350 talleres anuales; un total de 3.000 desde el inicio.

Incluimos material sobre desperdicio alimentario.

**2020-21**

Ampliamos el proyecto para el alumnado de 3 a 8 años.

Introducimos el concepto del plato nutricional.

Creamos nuevos recursos digitales para participar en el programa sin hacer talleres presenciales.

**2023-24**

Celebramos 15 años.

Con el objetivo de superar los 200.000 participantes y los 4.000 talleres.





# MARRUECOS

## Vive el desierto EN FAMILIA

Arrancamos este otoño con una propuesta para que disfrutes con los cinco sentidos: el desierto de Erg Chebbi. Un viaje en el que disfrutarás en familia de la magia, el silencio y la aventura que ofrece uno de los muchos pequeños desiertos que forman el grandioso Sahara. ¡Descubre este lugar de Marruecos y acumula ahorros en tu tarjeta del Club CAPRABO!

Cierra los ojos. Imagina poder disfrutar del silencio visual y sonoro del desierto subido a lo alto de una duna, romperlo a los mandos de un quad o perdiéndote en el zoco de algún pueblo bereber. Es la magia del desierto, que te animamos a visitar junto a Icarion para que disfrutes en familia de un viaje inolvidable.

Desde Viajes CAPRABO te proponemos vivir una aventura familiar con la comodidad de llegar en vuelo directo desde Barcelona o Madrid a Errachidía, el aeropuerto ubicado en una de las pocas

poblaciones que se encuentran justo a las puertas del desierto.

### RUTA DEL RALLY PARÍS-DAKAR

Los aficionados al motor, al ciclismo o al *running* no querrán perderse el recorrido por alguna de las pistas de la ruta del popular Rally París-Dakar o de las famosas carreras Titan Desert o el Marathon des Sables.

### NOCHE EN LA HAIMA

Déjate llevar por la inmensidad del firmamento y la belleza de un cielo estrellado. ¡Será mágico!







### AMANECERES IMBORRABLES

Uno de los momentos más especiales es el amanecer en el desierto. Por la mañana, te invitamos a dejar pronto la haima y subir a lo alto de una duna para disfrutar del silencio y los colores rojizos del amanecer. Imágenes de las que sacarás fotografías impresionantes y que se quedarán grabadas en tu retina para siempre.

### VIAJAR Y APRENDER EN FAMILIA

El desierto es el destino ideal para que adultos y niños lo pasen en grande y disfruten tanto de la inmensidad de las dunas rojizas como de la rica cultura beduina con su gastronomía, música, formas de vestir, de jugar y de divertirse.

### ENCUENTRO CON LOS REYES MAGOS

Recuerda meter en el equipaje la carta a los Reyes Magos de Oriente con tus deseos y peticiones. En el desierto nunca sabemos cuándo podremos encontrarlos, pero tenemos muy claro que pasan por esta zona en su viaje hacia España a lomos de sus camellos.



Reembolso **5%** a tu tarjeta Club CAPRABO <sup>(1)</sup>



<sup>(1)</sup> Reserva del 1 al 31 de octubre y te devolvemos un 5% en tu tarjeta monedero. La Agencia de Viajes CAPRABO está en Carrer de Marià Cubí, 80, en Barcelona. Tel. 93 427 40 69





# #1\* AUTOSPRAY SIN AEROSOL NEUTRALIZACIÓN DE OLORES



**NUEVO**  
**ACTIVE FRESH**



INFUSIONADO CON  
ACEITES ESENCIALES



95% DE FÓRMULA  
DE ORIGEN NATURAL \*\*



HASTA 70 DÍAS  
DE FRESCURA \*\*\*



SIN QUÍMICOS PROPULSORES,  
COLORANTES Y FTALATOS.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Callos con chorizo  
EROSKI, 380 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Pan con centeno y sésamo  
EROSKI, 250 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Galletas a cucharadas  
de chocolate  
EROSKI, 400 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Mini cookies  
EROSKI, 150 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Bolsa de frutas con avena  
EROSKI, 4x100 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Masa de hojaldre  
EROSKI, 275 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Anchoas en aceite de oliva  
EROSKI, 55 g  
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Gel exfoliante corporal  
belle, 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 noviembre 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 noviembre 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 noviembre 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 noviembre 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 noviembre 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 noviembre 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 noviembre 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 noviembre de 2023







# Salud y placer para tu perro pequeño

Ultima, la **marca líder** de alimentación adaptada para **perros pequeños**, **ahora disponible en húmedo** con una gama ganadora. Deliciosos trocitos tiernos adaptados al tamaño de la boca de los perros pequeños con ingredientes de alta calidad y sabor superior.\*



**Nutrición adaptada**  
Un formato cómodo, práctico y mono-ración

**Fácil digestión**  
Con proteínas altamente digeribles



\*Vs. el competidor principal testado con laboratorio externo



# Salud y placer para tu gato esterilizado

Ultima, la **marca líder** en alimentación para **gatos esterilizados** ofrece deliciosas recetas adaptadas a las necesidades de tu gato, y ahora en **formato paté**, el único de gran consumo adaptado a gatos esterilizados.



**Control de peso y agilidad**  
Principales problemas de los gatos esterilizados

**Nutrición adaptada**  
Gran sabor, con ingredientes de alta calidad





# nosotros



## Arranca la temporada

### Ferias CAPRABO de Productos de Proximidad

El supermercado CAPRABO de Altafulla acogió, el pasado 16 de septiembre, la primera Feria CAPRABO de Productos de Proximidad de este año 2023. Con ella arranca nuestra apuesta prioritaria por los productores de proximidad de Catalunya. Este mes de octubre, CAPRABO celebrará dos ferias más, una en el Masnou y otra en Caldes de Montbui.

La de Altafulla es la séptima edición y contó con la asistencia de representantes del Ayuntamiento y de los productores del Camp de Tarragona.

El programa Ferias CAPRABO de Productos de Proximidad tiene como

objetivo poner en valor los productos de las comarcas catalanas, fomentar su conocimiento y consumo y respaldar la producción agroalimentaria. El programa cuenta con el soporte del Departamento de Acción Climática, Alimentación y Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya, la Federación Catalana de DOP-IGP y la Federación de Cooperativas Agrarias de Cataluña (FCAC).

En 2022, CAPRABO consolidó su plan más ambicioso de Ferias de Productos de Proximidad con la celebración de 11 encuentros, siendo el año con mayor número de convocatorias desde la puesta en marcha de la iniciativa, en 2014.

### Jornada gastronómica DEL TOMATE

Este verano, en colaboración con el Espai Agrari de la Baixa Tordera, CAPRABO celebró su II Jornada Gastronómica de Productos de Proximidad del Tomate, en el espacio #ChefCaprabo de L'Illa Diagonal, en Barcelona.

Esta jornada, que coincidió con el inicio de la temporada del tomate, es una apuesta por los productos cercanos, de calidad y de temporada. Al acto asistieron representantes de Palafròlles, Blanes, Espai Agrari de la Baixa Tordera, la Diputació de Barcelona y el gerente de la Conca de Tordera, que es uno de los mayores productores de tomate de Catalunya. El encargado de elaborar un *showcooking*-degustación fue el chef Iban González Adan, fundador del restaurante Doryoku, en Malgrat de Mar, establecimiento acreditado con cinco estrellas en km 0 por su extenso uso de productos de proximidad.



**CAPRABO  
cierra el primer  
semestre  
de 2023 con  
11 nuevos  
supermercados**

CAPRABO cumple su plan de expansión durante el primer semestre de 2023, con la apertura de 11 supermercados en Catalunya, su mercado estratégico. Las nuevas tiendas se han repartido entre Barcelona, Sant Feliu

de Llobregat, Hospitalet, Badalona, El Prat de Llobregat, Puigcerdà, Salou y St.Vicenç dels Hort. Con amplios horarios de apertura, estas tiendas cuentan con un diseño de nueva generación que permite realizar una compra completa gracias

a uno de los surtidos más amplios del mercado por metro cuadrado. CAPRABO prevé abrir una veintena de nuevos establecimientos para impulsar su liderazgo, fomentar la economía local y promover el consumo de productos de proximidad.





# Família!

*El sabor de sempre, de casa nostra  
ara en format familiar d'ampolla d'1,5 L*



*Demana-la al teu establiment Caprabo més proper!*





# ESPINALER

— DESDE 1896 —

## Vive la experiencia Espinaler



Encuentra los  
productos Espinaler  
en Caprabo