

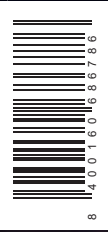
LA REVISTA DE CAPRABO

PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo



sabor



Nº 375
DICIEMBRE
2023 · 2€



*Recetas
gourmet,
ideas de regalo
y todo lo que
imaginas para
unas fiestas
mágicas*

La NAVIDAD que enamora

La mejor muestra de amor que
puede dar un supermercado es
mantener sus precios en Navidad

10
com
pro
mi
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.

caprabo ●●●

sumario

diciembre'2023

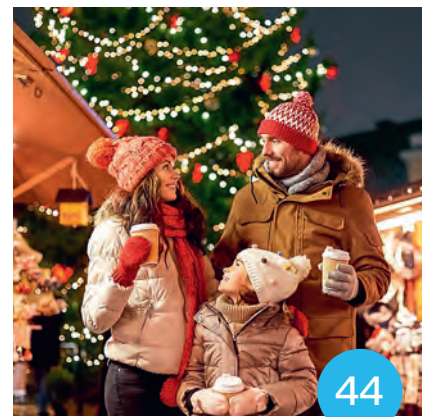
www.caprabo.com



10



24



44

Todas las recetas
de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo último en nuestras tiendas.
- 10 El sabor de la Navidad: elabora tu menú con productos que han mantenido su precio desde 2021.
- 18 El sabor de la Navidad: el BCC y su propuesta para estas fiestas.
- 22 Así funciona nuestro servicio de encargos.
- 24 Nuestra selección de quesos para sorprender en estas fiestas.
- 32 Demasiado bueno para desperdiciarlo.
- 34 Un brindis a la proximidad.
- 36 Las ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 38 Ideas para regalar a tus seres más queridos.
- 42 Solidaridad.
- 44 Viajes: mercadillos de Navidad
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



Edición 375
DICIEMBRE 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, 85
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.



Certificado PEFC

Este producto
procede de bosques
gestionados de
forma sostenible y
fuentes controladas
www.pefc.org



Navidad de ahorro

Xavier Ramón
Director de Marketing

La mejor muestra de amor que puede darte un supermercado es mantener sus precios en Navidad. Incluso si no eres de los que celebran estas fiestas, ¿qué te parece terminar el año con los mismos precios desde 2021 en 40 productos imprescindibles de Navidad? Langostinos, rape, mejillones, cordero, turroneos, piña... Solo de nombrarlos empiezo a imaginar caldos humeantes en la cocina, el ajeteo previo a sentarnos toda la familia en torno a una mesa decorada con mimo y ese calor y satisfacción que desprende un buen plato.

Pensando en ti, hemos preparado un menú para asegurarte una comida deliciosa con precios de las navidades de 2021. Recetas sencillas con sabor a

tradición como una sopa de pescado y marisco o un cordero a la miel. Y si eres de postres, te proponemos una pavlova navideña definitivamente sublime. Toma nota porque te contamos paso a paso cómo elaborarla para poner ese broche de oro a la celebración.

Te invitamos a descubrir algunas ideas para regalos en estas fiestas así como las recetas elaboradas para CAPRABO por expertos cocineros del Basque Culinary Center, propuestas veganas, nuestros dulces favoritos –también aptos para las personas con celiaquía– e ideas para sorprender. Porque lo importante estas fiestas es juntarse y disfrutar de las fiestas en familia. ¡Feliz Navidad!



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



LLEVATE A CASA EL SABOR DE LA NAVIDAD



lo último



CREMAS DE VERDURA EROSKI

El sabor de siempre, listo en unos minutos

Nuevas cremas sin conservadores y en formato individual. Una opción sostenible que evita el desperdicio de alimentos. Muy cómodas para llevar a la oficina y una solución sana y equilibrada que te salva cualquier cena. No tendrás excusas para sacar la cuchara.

Su envase es apto para calentar en el microondas y disfrutar de un plato caliente y saludable en apenas unos minutos. La tapa se puede abrir y cerrar de nuevo con seguridad.



NUEVA GAMA SANICENTRO ESSENCE

Esencias de bienestar PARA TU HOGAR

Sanicentro Essence ofrece un mundo de sensaciones para tu hogar, al que se suma la eficacia limpiadora de la marca. Déjate envolver por las esencias de bienestar, que ambientan tu baño con intensas notas florales, y la acción antiolor de los geles WC

Sanicentro Essence Lirios de Agua y Flor de Hibisco. Disfruta de la intensa y duradera fragancia de Sanicentro Essence Desinfectante Friegasuelos Concentrado Floral Fusión que, a la vez, protege y respeta todo tipo de suelos gracias a su pH neutro. ¡Prueba los!

esencias de bienestar

Síguenos en @sanicentro

CHOCOLATES TORRAS

La dulce tentación del sabor tradicional

En Chocolates Torras, con más de 130 años de historia, apostamos por el relanzamiento del chocolate tradicional con frutos secos enteros.

Un producto de proximidad, con alto porcentaje de cacao y de frutos secos enteros, sin gluten y apto para veganos, de alta calidad y a un precio justo.

Déjate tentar por nuestras exquisitas variedades:

- Chocolate negro con almendras enteras
- Chocolate negro con avellanas enteras de Reus

www.chocolatestorras.com



ECOCESTA: BEBIDAS VEGETALES CON LOS MEJORES INGREDIENTES

Déjate sorprender por su sabor

Las bebidas vegetales de ECOCESTA están elaboradas con ingredientes procedentes de cultivo ecológico y destacan por su bajo contenido en azúcar. Algunas de ellas no contienen ni un solo gramo, como la de Almendra 0%. Esto la convierte en una opción perfecta para añadir al café o té, para desayunos con cereales, o bien para preparar batidos, postres o platos vegetales. Además, estas bebidas tienen un *packaging* sostenible.

¡Una alimentación buena para nuestro cuerpo y respetuosa con el medio ambiente es posible!



○○○
lo último

NUEVAS PORRAS MAHESO

¡Date un capricho!

Maheso presenta sus tradicionales porras, ahora con un nuevo diseño más vistoso y moderno. Un delicioso producto, perfecto para disfrutar en familia, que está listo en solo tres minutos en la tostadora, horno o freidora de aire.

¡Encanta a peques y mayores, sin ensuciar la cocina!

Además, ahora y por tiempo limitado, las porras de Maheso se encuentran en promoción con un 20% más de producto gratis en cada paquete. ¡La excusa perfecta para probarlas!



Disponibles en
la sección de
congelados

www.maheso.com



TURRÓN DE CHUPA CHUPS®

FRESA & NATA, DE TORRONS VICENS

El sabor más divertido de LA NAVIDAD

Una de las elaboraciones más espectaculares de este año, el turrón de Chupa Chups® fresa & nata, es el resultado de la colaboración entre Torróns Vicens y Perfetti Van Melle, que se unen para sumar emoción e innovación con una propuesta original y deliciosa.

El turrón de Chupa Chups® Fresa & Nata está elaborado con praliné de almendra, nata, fresa, crujiente de Chupa Chups® y recubierto con chocolate blanco y chocolate rubí. Así es el turrón más divertido que fusiona los deliciosos sabores del turrón con el icónico caramelo.

KAKI PERSIMON® BOUQUET®

Sabor estrella DEL OTOÑO

Decir Persimon® Bouquet® es sinónimo de hablar de un kaki siempre listo para comer. De consistencia firme, piel y carne anaranjada y pulpa crujiente, similar a la del melocotón, tiene un sabor dulce y delicioso.

Es una fruta tan completa que se come entera, lo que la hace perfecta para toda la familia, para los almuerzos infantiles y para llevar a cualquier parte, ya que no hay que pelarla ni preocuparse por el hueso.

Por otro parte, comer alimentos de color naranja en la estación otoñal ayuda a subir nuestras defensas. Y el kaki Persimon® Bouquet® es el rey:

- Es rico en fibra y fuente de vitaminas C y A.
- Posee un alto contenido de agua, fructosa y potasio, por lo que es un gran aliado en la dieta de los deportistas.
- Su elevado poder antioxidante contribuye a hacer frente al estrés oxidativo.

Aprovecha al máximo su delicado sabor y sorpréndete con la gran variedad de recetas que puedes preparar con el

kaki Persimon® Bouquet®: Desde *smoothies*, tostas, yogures, *pancakes*, *mousses* o ensaladas hasta utilizarlo como acompañamiento en platos elaborados con otras verduras de temporada, como la alcachofa.

De producción 100% nacional, elegir Persimon® Bouquet® es, además, contribuir a la sostenibilidad de la agricultura, limitando el abandono de las tierras de cultivo, afianzando la población al medio rural y facilitando el relevo generacional.

Es Dar Raciones de Vida para el Campo.

- ✕ @BouquetYsi
- 📷 @Bouquet_Ysi
- 📺 grupoanecoop
- 🌐 Anecoop S.Coop.
- 🌐 www.bouquet.es





EL SABOR de la Navidad

Te felicitamos las fiestas con dos menús inolvidables

En Navidad, la cocina cobra especial protagonismo y queremos celebrar contigo este momento con dos menús apetecibles y fáciles de preparar. La magia arranca con una propuesta elaborada con productos que encontrarás en CAPRABO con precios que mantenemos desde 2021. De primero, una sopa de marisco, seguida por un cordero a la miel. Y, de postre, una sublime *pavlova*.

Desde el Basque Culinary Center, compañeros de revista, llega un menú para los paladares más refinados. Abrimos boca con un *carpaccio* de frutas de temporada con jamón de pato y crujiente de pipas de calabaza, al que sigue un rodaballo asado con salsa verde y se cierra con una deliciosa copa helada de turrón.

¡Qué ganas de Navidad!

SOPA de pescado Y MARISCO



@virginiamartin_photo



Maridaje

Albariño DOP Rías Baixas Martín Códax. Único, con identidad y definido por el lugar de origen. Cada copa de este vino guarda la esencia del Atlántico, de su historia y sus costumbres.

000
recetas



Cordero A LA MIEL



@virginiamartin_photo



Maridaje

Marqués de Cáceres Tinto Crianza 2019. Tiene un color rubí de capa media, nariz profunda de fruta negra, fresco y agradable en boca. Elegante y armonioso, para disfrutar copa a copa.



La mayor muestra de amor que podemos darte es mantener los mismos precios desde 2021 en tus imprescindibles navideños. ¡Felices fiestas!



Sopa de pescado y marisco

4 90' € 4,49 €/ración

- 1 rape pequeño
- 12 langostinos, 12 almejas y 16 mejillones
- Agua
- 1 cebolla, 1 rama de apio
- 2 puerros y 1 zanahoria
- 3 cucharadas de tomate natural triturado
- ½ copa de brandy (opcional)
- 2 cucharadas de AOVE
- Sal y perejil fresco
- ½ barra de pan duro

■ Limpiamos el rape y reservamos la carne cortada en dados y la cabeza y espina. Quitamos las cabezas a los langostinos y reservamos. Abrimos las almejas y mejillones al vapor, colamos y reservamos el caldo. Quitamos las cáscaras.

■ Preparamos el fumet poniendo en una olla con abundante agua las espinas y la cabeza del rape, añadimos perejil y las cabezas de los langostinos. Dejamos cocer 20 minutos retirando la espuma. Colamos y añadimos a este caldo el líquido que hayan soltado las almejas y mejillones.

■ En una cazuela con aceite pochamos las verduras cortadas en *brunoise*, echamos sal y añadimos el brandy. Dejamos evaporar el alcohol e integramos el pan tostado y desmigado.

■ Rehogamos 2 minutos e incorporamos el tomate. Cocinamos unos dos minutos y añadimos el caldo. Dejamos cocer durante 15-20 minutos. Trituramos y agregamos todo a la olla.

■ Añadimos el rape en dados salpimentado, las colas de langostinos, las almejas y los mejillones. Tapamos la olla y dejamos reposar 3-4 minutos. Servimos con perejil picado.

Cordero asado a la miel

4 120' € 5,69 €/ración

- 1,6 kilos de cordero lechal
 - 2 cucharadas de miel
 - 4 cucharadas de AOVE
 - 3 ramas de romero fresco y 3 dientes de ajo
 - 50 ml de vinagre de sidra
 - Sal y pimienta recién molida
 - 500 ml de agua
- Acompañamiento**
- 4 patatas medianas para gajos, o *babys* si son enteras
 - 4 puñados de escarola
 - 1 naranja y 1 granada
 - 2 cucharadas de AOVE
 - 1 cucharada de vinagre recién molida

■ Pedir en la carnicería que nos hagan unos cortes en el cordero para poder manipularlo. Salpimentar. Precalear el horno a 250 °C, calor arriba y abajo.

■ Mezclar en un mortero los ajos, la miel, el AOVE y el vinagre. Embadurnar el cordero con el majado y ponerlo en una bandeja de horno con la piel hacia abajo. Añadir 150 ml de agua. Bajar la temperatura del horno a 190 °C. Hornear unos 90 minutos o hasta que esté cocinado.

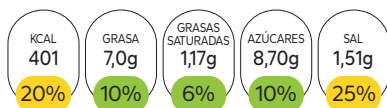
■ Durante el asado, dar la vuelta al cordero cada 15-20 minutos y regarlo con su jugo. Si el agua se evapora, añadir más para mantener la humedad y que la carne salga jugosa.

■ Preparar la ensalada con escarola, gajos de naranja y granada, con vinagreta tradicional y acompañar el plato con unas patatas asadas.

BUSCA LOS INGREDIENTES EN CAPRABO



UNA RACIÓN CONTIENE:



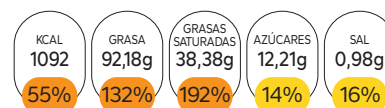
de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



- Gambón
- Rape entero
- Cordero lechal limpio



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

000
recetas

Los
productos de aquí
que enamoran



Costillas

DE CABRITO REBOZADAS CON SALSA DE YOGUR Y MENTA

  4  15'  6,48 €/ración

- 16 costillas de cabrito
- Pan rallado
- 1 huevo
- 1 yogur azucarado
- 10 g de menta
- Aceite

■ Rebozar las costillas de cabrito con huevo y luego con pan rallado. Freír y reservar.

Elaboración salsa de yogur con menta:

- Picar menta y colocar sobre la carne.

■ Batir el yogur con la menta restante para obtener la salsa.

TIPS SALUDABLES

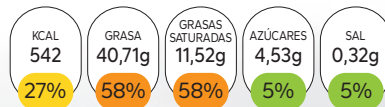
■ Aunque es una carne tierna, jugosa y sabrosa tiene un alto contenido en grasas saturadas. Consúmela con moderación.

■ Acompáñala de unos pimientos, unos chips de verdura al horno o una ensalada. Ganarás en fibra, vitaminas y minerales, y te saciarán.

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Maridaje

Protos robe Ribera del Duero. Perfecto para acompañar arroces, pasta, aves, ternera, setas, embutidos, carnes a la brasa, cordero, cerdo y quesos semicurados.



TRADICIÓN, SABOR Y NATURALIDAD

El caldo de Navidad MÁS ESPECIAL Y ESPERADO DEL AÑO

En Aneto se toman muy en serio el tratamiento de las materias primas en sus procesos productivos. Con el célebre caldo de Navidad, ponen la misma pasión, entrega y compromiso, elevando la receta a la máxima expresión de sabor e intensidad gracias a la selección de las mejores carnes de pollo, costillas, codillo y jamón ibérico. Todo acompañado de verduras frescas, ajo y sal marina.

Todos los componentes del caldo de Navidad son naturales y han sido cuidadosamente seleccionados. Pasan un proceso de cocción de más de cinco horas para extraer y proporcionar el caldo más intenso y con mayor cuerpo de la cocina de Aneto.

CALDO IDEAL PARA...

Recetas típicas de Navidad e invierno. Puedes preparar

platos como escudellas, cremas, croquetas, canelones o, incluso, guisos montañeses.

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, tal como lo harías en casa. ¡Además, no contiene gluten ni trazas de huevo o leche!

Receta de caldo de Navidad, pasta, calabaza y minialbóndigas

INGREDIENTES

- 1l de caldo de Navidad
- 200 g de calabaza
- 200 g de carne picada de cerdo
- 1 rebanada de pan
- 200 g de cabello de ángel
- Sal
- Tomillo fresco (opcional)

1. Cortar la calabaza en pequeños dados.
2. Empapar el pan en leche hasta hidratar y desmenuzar. Incorporar la carne, sazonar, mezclar y formar minialbóndigas.
3. Añadir el caldo en una olla y llevarlo a ebullición.
4. Agregar las minialbóndigas y la calabaza y hervir durante 10 minutos. Incorporar la pasta y el tomillo al gusto y llevar a ebullición durante dos minutos más. Servir.

CONSEJO: puedes añadir cualquier pasta o verdura. Si no tienes tiempo para hacer las albóndigas, cómpralas hechas.

Pavlova DE NAVIDAD

🍰 |||| 🍰 12 🕒 2h (más enfriado)

€ 0,57 €/ración

Pavlova:

- 6 huevos
- 500 g de azúcar glas
- ½ cta. de cremor tártaro o 1 cta. de vinagre
- 2 ctas. de maicena
- 1 pizca de sal
- 1 cta. de extracto de vainilla (opcional)

Acompañamiento:

- 150 ml de nata, 35% mg
- 1 cda. de azúcar avainillado
- 120 g de frambuesas frescas
- 2 puñados de pistachos picados
- 2 rodajas de piña natural

Coulis de frambuesas:

- 150 g de frambuesas
- 2 cucharadas de azúcar
- Zumo de medio limón

■ Separamos las claras de las yemas y reservamos las claras a temperatura ambiente para que sea más fácil montarlas después.

■ Tamizamos el azúcar glas, separamos un par de cucharadas y las mezclamos con la maicena. Reservamos.

■ En un bol ponemos las claras con la sal y el cremor tártaro (o el vinagre) y comenzamos montándolas a velocidad media-baja. Cuando hayan empezado a espumar y estén opacas, sin parar el motor, añadimos el azúcar glas, poco a poco, en forma de lluvia. Cuando el merengue comience a hacer picos suaves, incrementamos la velocidad a media-alta y continuamos hasta que esté brillante, denso y forme picos firmes. Con el motor en marcha, añadimos el azúcar mezclado con la maicena y el extracto de vainilla y batimos un par de minutos más, lo justo para integrar.

■ Pre calentamos el horno a 120 °C, calor arriba y abajo.



UNA RACIÓN CONTIENE:



■ Ayudados de un molde redondo, dibujamos un círculo de unos 22 cm en un papel de horno, que nos servirá de guía. Damos la vuelta al papel. Depositamos el merengue en 12 montoncitos alrededor del círculo, dándoles forma ovalada.

■ Horneamos el merengue 30 minutos a 120 °C, bajamos la temperatura y cocinamos otra hora y media a 100 °C. Apagamos el horno y dejamos enfriar en su interior hasta el día siguiente.

■ Para el coulis, maceramos las frambuesas con el azúcar y el zumo de limón en un cazo,

que pondremos luego al fuego unos 15 minutos. Bajamos a fuego lento 15 minutos más. Colamos el coulis con un colador de malla fina y llevamos al frigorífico.

■ La pavlova se decora justo antes de servir, pues de lo contrario el merengue se humedece. Montamos la nata con el azúcar. Con un cortapastas, cortamos la piña en forma de estrellas. Picamos los pistachos. Repartimos el coulis y cubrimos parte con la nata montada. Decoramos con frambuesas, pistachos, estrellas de piña...

Consume este postre con moderación.

A TU MANERA

Dale un toque personal a la pavlova eligiendo entre frutas refrescantes y los toppings que más te gusten, que encontrarás al mismo precio del 2021.



- Mandarina
- Uvas blancas
- Piña natural
- Pistachos tostados
- Almendras crudas
- Melocotón en almíbar

Tronco de Navidad Pink Lady®

¡ESCANEA ESTE QR Y A DISFRUTAR!



Esta Navidad, lleva tus postres a otro nivel con las manzanas Pink Lady®.

Aprende esta sencilla receta rellena de mousse de manzanas Pink Lady® y haz que tu menú navideño brille.



MARTIN SATI

Copyright © 2023 Comunidad Pink Lady®, Todos los derechos reservados

Pink Lady® mucho más que una manzana



Menú gourmet

club
culinary club
basque
culinary center

1,14€
POR RACIÓN



Carpaccio

de frutas de temporada con jamón
de pato y crujiente de pipas de calabaza

4 30'

- 1 manzana, 1 caqui y 2 mandarinas
- 100 g de canónigos
- 20 g de jamón de pato
- 15 ml de AOVE
- 30 g de pipas de calabaza
- 30 g de azúcar y sal

Carpaccio de frutas:

■ Lavar y cortar la manzana, el caqui y la mandarina en rodajas finas. Puedes ayudarte de una mandolina. Colocar en la base del plato la fruta de temporada y encima los canónigos y las láminas de jamón de pato.

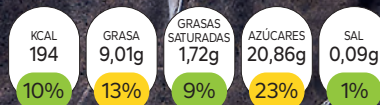
Crujiente de pipas de calabaza:

■ Pelar las pipas y tostar en un cazo o sartén durante

NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

1-2 minutos. Cortarlas en trozos más pequeños. En un cazo derretir el azúcar y mezclar con las pipas de calabaza. Extender en un papel de horno y dejar que se enfríe durante 15 minutos en la nevera. Cortar todo en trozos pequeños.

Emplatado:

■ Aliñar la ensalada con AOVE y sal y añadir los trocitos del crujiente de pipas de calabaza.



Maridaje

Marqués de Riscal Reserva. Armoniza bien con jamón, quesos no muy curados, guisos con salsas no muy especiadas, legumbres, aves, carnes rojas, carnes a la parrilla y asados. En boca es fresco, con taninos pulidos muy agradables, de buena estructura, pero fácil de beber.

Rodaballo asado con salsa verde

4 45'

- 1,2 kg de rodaballo
- 30 ml de AOVE
- Sal

Salsa verde:

- 15 ml de AOVE
- 200 ml de caldo de pescado
- Un manojo de perejil
- 1 diente de ajo
- 100 ml de vino blanco
- Sal

Para el rodaballo:

■ Colocar el rodaballo limpio en una bandeja de horno y echar sal por los dos lados. Añadir aceite de oliva.

■ Cocinar en el horno precalentado a 200 °C durante 15-20 minutos.

Para la salsa verde:

■ Cortar el ajo en láminas y dorarlo en una sartén, añadir el vino blanco y dejar que evapore el alcohol.

■ Añadir el caldo de pescado y dejar cocinar durante 10 minutos. Picar el perejil y agregar.

■ Cuando el rodaballo esté cocinado, sacar del horno y verter por encima la salsa verde.

■ Mezclar los jugos del rodaballo con la salsa verde y emulsionar.

Emplatado:

■ Servir el rodaballo en cuatro platos y decorar con perejil picado.



5,22€
POR RACIÓN



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Maridaje

Marqués de Riscal Verdejo. Armoniza bien con pescados, mariscos, jamón, pastas, pollo y carnes frías. En boca tiene una sensación untuosa y fresca, con un final persistente. En conjunto, un vino fresco y equilibrado..



Copa helada de turrón

4 30'

- 180 g de turrón blando
- 360 ml de nata, 35% mg
- 60 g de azúcar blanco
- 120 ml de leche
- 3 huevos
- 30 g de almendra pelada
- 15 g de azúcar
- 15 ml de AOVE
- 40 g de chocolate 99%

Helado de turrón:

- Calentar la leche en un cazo. Añadir el turrón troceado y dejar que se disuelva por completo.
- Batir hasta conseguir una mezcla homogénea y dejar enfriar. Montar la nata y mezclarla con el turrón con movimientos envolventes.
- Por otro lado, montar las claras. Cuando estén semimontadas, añadir el azúcar y batir hasta conseguir picos firmes.
- Incorporar con movimientos envolventes a la mezcla anterior. Pasar a un molde y congelar durante 24 horas.

Crocanti de almendras:

- Cortar las almendras en trozos pequeños.
- En un cazo calentar el aceite de oliva e incorporar las almendras y cocinar hasta que se doren.
- Añadir el azúcar y remover. Dejar que se derrita y se haga caramelo, cubriendo las almendras por completo.
- Pasar a un papel de horno, alisar y dejar que se enfríe del todo.



1,73€
POR RACIÓN



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Decoración:

- Derretir el chocolate al baño maría.

Emplatado:

- Sacar el helado del congelador cinco minutos antes de servir.
- Rellenar al gusto las copas donde se va a servir el postre.
- Decorar con chocolate negro al 99% derretido y unos trocitos del crocanti de almendra.



Maridaje

Porto Dos Santos Tawny. Envejecido en barricas de roble durante cinco años, aporta color con toques ocre mostrando matices castaños típicos del estilo de Oporto. En boca tiene sabores de madera vieja, que lo hacen vivo y elegante.



La revolución de la dieta basada en alimentos vegetales

Uno de los ingredientes estrella de esta revolución culinaria son las Nueces de California. Un alimento saludable, versátil y delicioso, que puede transformar tus platos de manera sorprendente, añadiendo una cantidad significativa de omega 3 a tu dieta.



Una porción (30 g) de nueces contiene 2,7 gramos de ALA, los ácidos grasos omega 3 de origen vegetal que el cuerpo necesita, pero no puede producir.

Encuentra las mejores Nueces de California en estos productos



Descubre más recetas saludables en:
www.nuecesdecalfornia.com



PASTEL DE CARNE CON NUECES DE CALIFORNIA

INGREDIENTES

- 120 g de Nueces de California
- 2 rebanadas de pan de sándwich
- 125 ml de leche
- 500 g de alubias negras cocidas
- 1/2 cebolla finamente picada
- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de ketchup Worcestershire
- 1 cucharadita de salsa de ajo (ajo muy picado)
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida y 1 de sal
- 60 ml de salsa de tomate o ketchup sin azúcar

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. En un procesador de alimentos, introducir las alubias con los 120 g de Nueces de California y un poco de sal. Triturar lo suficiente para dejar algún trocito de nuez; no debe quedar una mezcla demasiado líquida.
3. Cortar trocitos de pan en un bol y agregar la leche para que se empape bien. Dejar reposar unos minutos.
4. En un bol grande, poner la 'carne de nueces' (mezcla de alubias y nueces), los huevos batidos, la sal, las especias, ½ cucharadita de ketchup y el pan. Mezclar suavemente con una espátula, hasta que quede integrado.
5. Cubrir un molde para pan con papel de horno previamente humedecido y verter la mezcla del pastel.
6. Hornear durante 55-60 minutos hasta que esté completamente cocido.
7. Sacar el pastel del horno. Pintarlo con la media cucharada de ketchup restante y mezclar la salsa de tomate con un puñado de Nueces de California bien picadas.
8. Colocar esta mezcla por encima del pastel y gratinar durante cuatro-seis minutos a 250 °C.
9. Dejar reposar el pastel de una a dos horas para que, a la hora de servir, se pueda cortar sin romperse.

000
encargos



MÁS FÁCIL, MÁS RÁPIDO, MÁS CÓMODO

¿Imaginas que estas fiestas llegara a tu cocina y a tu mesa justo lo que necesitas? El tamaño ideal del cordero con el que quieres sorprender a tus

invitados, el jamón recién cortado o una tabla de quesos con los que más gustan en casa. Sin esperas, sin sorpresas de última hora y acorde a tus necesidades. En tu

tienda CAPRABO de confianza puedes anticipar tus compras y encargar lo que quieras. Te lo prepararán para recoger en el día y la hora que elijas.

Esta Navidad ANTICÍPATE

Haz tus encargos a tu gusto, sin esperas y en tu tienda habitual. Dinos lo que quieres, elige hora y día de recogida y nosotros lo tendremos listo para llevar.

El servicio de encargos está disponible en las secciones de:

- Pescadería
- Carnicería
- Charcutería
- Frutería y verdura
- Panadería
- Platos cocinados



TUS ENCARGOS esta Navidad tienen PREMIO

Anticípate a la Navidad y gana. Sorteamos 50 compras de 100 euros entre los encargos que se recojan en la tienda entre el 15 de diciembre de 2023 y el 6 de enero de 2024.



Consulta resto de condiciones y bases legales en:
www.caprabo.com/promociones

Más información

FRESCOS JUSTO PARA LO QUE NECESITAS

Acércate a tu tienda y encarga estas fiestas tus compras de vacuno, asados, aves, pescados, mariscos, charcutería selecta, panes especiales, etc., y recoge el pedido sin esperar colas y a tu gusto.

Capones, pavos, perdices, pulardas, pavitas, cordero, cabrito, cochinillo, solomillo, chuletas, gulas, todo tipo de pescados y mariscos... Dinos cómo lo quieres y te lo preparamos en la cantidad justa que necesitas para tus recetas navideñas.



ABRIR Y LISTO

Una solución práctica, que te permite adelantar tus compras e incluso congelar, es la que te da nuestra amplia variedad de platos envasados, elaborados por dos líderes del mercado como son Bo de Debò y Casa Mas, siguiendo el compromiso con los productores catalanes.



EROSKI:

- Ensaladilla rusa
- Pastel de atún
- Croquetas con jamón
- Canelones de carne
- ... Y muchos más

TABLAS DE EMBUTIDOS Y QUESOS A TU MEDIDA

Nuestros charcuteros preparan a medida todo tipo de tablas para que tú solo te ocupes de disfrutar estas fiestas con los tuyos. Elige a tu gusto entre distintas variedades de ibéricos, quesos, patés y foies, mixtas, etc.

La tabla de patés, foie o micuit aportará un toque

gourmet a la mesa. Y si quieres una experiencia que combine dulce y salado, opta por una tabla de quesos blandos, cremosos y curados, acompañados de membrillo, mermeladas o dátiles.

Además, en CAPRABO encontrarás a profesionales expertos en corte de jamón.



À la table!

No necesitas más que una tradicional tabla de madera. El color y el sabor más sofisticado, que no deben faltar en nuestra mesa navideña, lo aportan los quesos y embutidos de Eroski SELEQTIA. Su garantía de éxito viene avalada por expertos catadores del Basque Culinary Center. ¿Abrimos boca?



@virginiamartin_photo

⁽¹⁾ Te devolvemos el 30% del de menor importe en tu tarjeta. 15% de descuento en los productos al peso o a granel desde la 1ª unidad. Válido hasta el 3 de enero de 2024.

TIPS PARA CORTAR QUESO

- Templar el cuchillo antes de cortar los quesos blandos.

Este mes de diciembre tendrás la 2a unidad al 30% en todos los productos señalizados de Eroski SELEQTIA. ¡Combínalos como quieras! ⁽¹⁾



- Para los añejos y el queso azul, opta por deslizar el cuchillo y que se rompa el queso en forma de 'pedritas'.



QUESOMANÍA

1. Parmigiano Reggiano DOP Eroski SELEQTIA.
2. Queso de oveja añejo Eroski SELEQTIA.
3. Queso de cabra semicurado Eroski SELEQTIA.
4. Queso Roquefort DOP Eroski SELEQTIA.
5. Queso de oveja con trufa Eroski SELEQTIA.

ACOMPÁÑALO DE...

6. Fuet extra Eroski SELEQTIA.
7. Aceitunas negras de Aragón y verdes sabor anchoa Eroski SELEQTIA.
8. Minitostas de higos y pasas Eroski SELEQTIA.



UN TOQUE LOCAL SELECTO



9. Urgèlia (DOP)

Queso de pasta prensada semicurado, olor afrutado y textura fina y muy cremosa. Elaborado con leche de vaca pasteurizada de las ganaderías del Pirineo (Alt Urgell-Cerdanya).

10. Curado de Cabra Servilleta

Queso de cabra suave, ligeramente ácido, fundente al paladar con forma de servilleta y elaborado de manera artesana.

Los productos de aquí que enamoran



Tartar de langostino, aguacate y mango con aliño de mostaza

  4  40' € 1,75 €/ración

- 16 langostinos enteros
- ½ mango maduro
- 1 aguacate grande o 2 pequeños
- 2 chalotas picadas en brunoise
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sal
- 1 cucharadita de salsa Perrins
- 2 cucharadas de vinagre de manzana o de arroz
- 2 cucharadas de mostaza antigua
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

■ Preparar el aliño mezclando bien las chalotas picadas, la salsa de soja, la salsa Perrins, el vinagre y la mostaza.

■ Pelar, descabezar y quitar el intestino de los langostinos, salvo de seis, que se reservan para decorar.

■ Picar la carne de los langostinos en daditos pequeños y mezclar bien con el aliño. Reservar.

■ Pelar y picar el aguacate y el mango en cuadraditos pequeños.

■ Mezclar el langostino marinado, el aguacate y el mango.

■ Colocar un aro de emplatar y rellenar con la mezcla de langostino marinado, aguacate y mango.

■ Saltear los langostinos reservados en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra.

■ Retirar el aro, bañar cada tartar con una cucharadita extra de aliño y colocar el langostino salteado coronando cada cada tartar.

COMENTARIO DIETÉTICO

El tartar consiste en una preparación de carne o pescado en crudo acompañado o no de otros complementos. Según esto, esta preparación puede resultar muy sabrosa, fresca, saludable y de lo más vistosa.

¿QUÉ TE APORTA?

Este tartar aporta las proteínas de alta calidad de los langostinos, grasa cardiosaludable (ácido oleico) del aguacate y del aceite de oliva virgen y algo de fibra de las frutas y las chalotas. Entre las vitaminas y minerales hay que destacar el aporte de las que contienen el aguacate y los langostinos, que son los ingredientes principales: vitamina E y C, y vitamina D, B12, calcio, hierro, magnesio, fósforo, yodo y selenio, respectivamente.

¿SABÍAS QUE...?

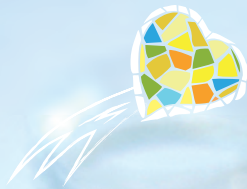
Las vitaminas E y D son liposolubles, por eso las encontramos entre las partes grasas de los alimentos. La vitamina B12 se encuentra de forma natural solo en alimentos de origen animal. Si no se consumen, debemos aportarla a través de suplementos o alimentos enriquecidos.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Lomos de lubina, setas y puré de coliflor con ajo asado

4 1h 15' € 3,18 €/ración

- 4 lomos de lubina
- 100 g de setas de ostra
- 1 cucharada de AOVE
- 30 g de espinacas
- Sal y pimienta recién molida
- Puré de coliflor con ajo asado**
- 1 coliflor pequeña
- 2-3 dientes de ajo
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de AOVE
- Polvo de setas (opcional)**
- ½ taza de setas desecadas
- ½ hoja de alga nori
- ½ cucharadita de ajo seco
- Sal y pimienta recién molida

■ Retirar la punta de los ajos, salpimentar, añadir unas gotas de AOVE y envolver en papel de aluminio. Precalentar el horno a 200 °C, calor arriba y abajo, y hornear unos 35-40 minutos.

- Cocer la coliflor al vapor. Retirar los tallos gruesos y triturar con 2-3 dientes de ajo asados. Reservar.
- Secar los lomos de lubina y espolvorear con el polvo de setas. Para su elaboración, tritular las setas desecadas con el alga, el ajo seco, la sal y la pimienta recién molida. Salpimentar y cocinar a la plancha.
- Cortar las setas, salpimentar y saltear hasta que estén cocinadas y doradas.
- Saltear unas espinacas con un poco de AOVE y salpimentar.
- Servir la lubina en una cama de puré y colocar encima las setas y espinacas.

¿QUÉ TE APORTA?

La lubina es un pescado semigraso, rico en omega-3. Las hortalizas aportan fibra, hidratos de carbono y vitaminas y minerales, mientras que la coliflor, ácido fólico y vitamina C.

TIP

Aprovecha para asar una o dos cabezas de ajos y congela o conserva en AOVE para futuros platos.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Barrita de dátiles, cacahuete y chocolate negro a la sal

8 2h 30' 0,29 €/ración

- 200 g de dátiles medjul sin hueso
- 3 cucharadas de crema 100% de cacahuete
- 25 g de cacahuetes tostados sin sal y picados gruesos
- 150 g de chocolate negro derretido con más de 75% de cacao
- 1 pizca de sal

■ Forrar una bandeja con papel de horno y hacer una cama con los dátiles, presionándolos y superponiéndolos.

■ Cubrir con la crema de cacahuete, repartiéndola bien por encima con el dorso de una cuchara.

■ Espolvorear los cacahuetes.

■ Cubrir todo con el chocolate negro derretido, repartiéndolo sobre la superficie.

■ Añadir una pizca de sal y dejar enfriar al menos dos horas y después toda la noche en el frigorífico.

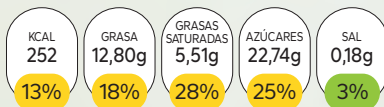
¿QUÉ TE APORTA?

Los azúcares de esta barrita energética casera provienen de los dátiles que, al consumirse enteros, no se han liberado. Contiene, además, una buena cantidad de grasas saludables y hasta 5 gramos de fibra por ración.

TIPS SALUDABLES

- Nutri-Score valora la calidad nutricional por 100 gramos de alimento, pero en este caso la ración es de unos 50 gramos.
- Consume con moderación.

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto





Disfruta de los mejores productos de esta temporada

Las frutas desecadas y nuestra gama de Frutos secos nacionales:
¡Del campo a la mesa y con un sabor único!



borges_es



Almejas a la marinera

   4  20'

€ 4,57 €/ración

- 1 kg de almejas
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de caldo de pescado (se puede sustituir por vino blanco)
- 1 ½ cucharadas de AOVE
- Perejil
- Sal (si es necesaria)

■ Limpiar bien las almejas sumergiéndolas en agua con sal para que suelten la arenilla.

■ Pochar la cebolleta picada en *brunoise* y el ajo. Antes de que se dore, añadir la cucharada de harina. Rehogar.

■ Añadir el vaso de caldo de pescado. Si optamos por el vino blanco hay que dejar evaporar el alcohol.

■ Añadir las almejas. Saltear hasta que se abran. Espolvorear perejil picado.

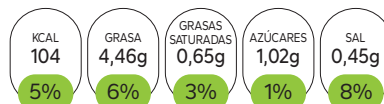
QUÉ TE APORTA

■ Las almejas, como otros moluscos, son ricas en hierro. Además, contienen ácidos grasos omega 3, magnesio, fósforo, yodo y selenio.

■ No tengas miedo al ácido úrico, porque tienen menos que las carnes rojas, los embutidos, el alcohol, las bebidas azucaradas o los zumos.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

GALLETAS DE PLÁTANO Y CACAO

12 RACIONES / DIFICULTAD 1 / 30 MIN

- 2 plátanos maduros
- 100 g de harina de almendra
- 100 g de harina integral
- 1 huevo
- 50 g de cacao puro en polvo
- 15 ml de aceite
- 1 clara de huevo
- 150 g de azúcar glas
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- Colorantes alimentarios



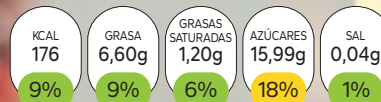
- Precalentar el horno a 180 °C. En un bol, mezclar los plátanos maduros, las harinas y el huevo. Añadir el cacao en polvo y el aceite. Remover.
- Extender la masa y formar las galletas con moldes navideños. Hacer un pequeño agujero en la parte superior.
- Hornear las galletas durante 12-15 minutos. Dejar enfriar.

PARA EL GLASEADO:

Batir la clara y el azúcar. Añadir el zumo de limón y seguir batiendo. Repartir la mezcla en cuatro boles. Dejar uno y colorear el resto. Repartir todo en mangas pasteleras. Con las galletas frías, colocar el hilo y pintarlas al gusto con el glaseado. Dejar secar unos minutos y colgar en el árbol.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Demasiado bueno para desperdiciarlo

Por mucho que intentemos ajustarnos a las cantidades que necesitamos, en Navidad siempre acabamos cocinando de más. Te proponemos algunas recetas para aprovechar las sobras y no tirar nada.



¿QUÉ HACER CON EL PAN?

Es quizá el alimento que más sobras genera, pero también el más versátil. Desayuna tostadas con aceite de oliva, haz picatostes para acompañar a un puré de verduras, ralla pan para elaborar empanados o croquetas o cocina unas deliciosas torrijas.



Diciembre 2023

26



Ensalada ligera con trocitos de marisco.

27

Croquetas elaboradas con los ingredientes sobrantes del caldo de Navidad, el pescado, las aves o la carne. Puedes congelarlas y te sacarán de un apuro en cualquier momento.

28



Crema de verduras con las hortalizas, guarniciones y ensaladas sobrantes sin aliñar.

29

Pimientos rellenos con los restos de carne o aves y una cremosa bechamel.

30

Sopa posnavideña. Elabora un nutritivo caldo con los restos de pescado, carnes o aves.

31

Crea tus propios dulces de Navidad como una **corona de Navidad**, un **árbol de Navidad de profiteroles** o de **hojaldre**, unos **Joulutortut** (pasteles de Navidad finlandeses), o un **ponche de Navidad con guirnalda de hielo**.



Escanea para conocer las recetas de postres de Navidad del chef CAPRABO

TIPS

- **Revisa la nevera y despensa** antes de confeccionar el menú e ir a hacer la compra.
- A la hora de cocinar, ten en cuenta el **número de comensales** y las raciones.
- **Etiqueta tus táperes** con la fecha en la que guardaste el alimento.
- **Puedes congelar** carne, pescado o salsas y sacarlos poco a poco para degustar en ensalada o con unas verduras.



sin gluten, pero con todo el sabor.





Un brindis



A LA PROXIMIDAD

Estas fiestas te proponemos las 12 copas de espumosos catalanes que no te dejarán indiferente. Con ellos, desde CAPRABO hacemos un brindis a los productos de proximidad.



1. LLOPART CORPINNAT

(Brut nature, Rosé brut, Integral)

Cavas creados con uva autóctona en el corazón de nuestra comarca, 100% ecológica, vendimiada a mano y vinificada íntegramente en la propiedad. Forma parte de la Asociación CORPINNAT y elabora espumosos desde 1887, buscando la autenticidad de las largas crianzas y la sostenibilidad.

2. LES TRES NAUS DO CAVA

(Brut nature reserva, Cava rosado)

La cooperativa Celler Domenys es una de las más antiguas de Cataluña, creada en 1917 en Sant Jaume dels Domenys (Tarragona). Una entidad con más de 600 socios y 2.600 hectáreas de viña. El cava Les Tres Naus se elabora íntegramente en la catedral del vino, de estilo modernista y erigida en 1918 por César Martinell, en Rocafort de Queralt, en la comarca de la Conca de Barberá.

3. GRAMONA CORPINNAT

(Brut reserva)

Seis generaciones de tradición y conocimiento vitivinícola son la garantía de calidad en Gramona. Sus viñedos de la variedad xarel·lo descansan en tierras junto a las cuencas de los ríos Noia y Bitlles, cerca de Sant Sadurn d'Anoia (Barcelona), siendo fieles a la sostenibilidad del entorno con una agricultura ecológica y biodinámica en el cultivo.



4. PARXET DO CAVA
(Brut nature reserva, Brut cuvée)

En el año 1920 salieron al mercado las primeras botellas de cava Parxet, elaboradas mediante el *méthode champenoise* en el Mas Parxet, donde ya se realizaban vinos desde el siglo XVIII. El nombre de Parxet proviene del francés *parchet*, que significa trozo pequeño de viñedo.



5. MASIA VALLFORMOSA DO CAVA
(Brut nature reserva, Brut rosado)

Esta bodega, con más de 150 años de historia, es referente de calidad en la elaboración de vinos espumosos. Cuenta con el galardón a la Mejor Bodega en Cataluña, otorgado en los premios Vinari, el evento con mayor repercusión del mundo vitivinícola catalán.

¿Cómo distinguir el ESPUMOSO CATALÁN?

- **Por las principales variedades de uva que emplean:** Son uvas blancas xarel·lo, parellada, macabeo, malvasía o chardonnay.
- **Por los azúcares añadidos:** brut nature, extra brut, brut, extra seco, semi seco y dulce.
- **Por el tiempo de crianza:** partiendo de un mínimo de 9 meses y pudiendo llegar a números de tres cifras. A menos tiempo, más frescor y burbuja; a más tiempo de crianza, más complejidad de aromas y burbuja perfectamente integrada.

Los productos de aquí que enamoran



6. TORELLÓ CORPINNAT
(Brut reserva, Brut nature reserva)

Especialista en largas crianzas, en Torelló elaboran vinos y espumosos desde 1951, aunque su raíz viticultora se remonta a finales del siglo XIV.



Miles de regalos
para una navidad
que enamora

Soy del Club.
Yo ahorro.



Por ser del Club Caprabo, cuando pases por caja del 30/11/23 al 07/01/24, te puede tocar un cupón con uno de los miles de regalos que vamos a regalar*.

Además, **por cada 30€ de compra** tienes una participación en el **gran sorteo** de: **2 premios de 2.500€.** **5 premios de 1.000€.** **10 premios de 200€.**

Y con la App de Caprabo, Suma Ahorro y consigue participaciones extra:

1 PARTICIPACIÓN
por activar cualquier cupón en la app o en

1 PARTICIPACIÓN
por jugar al juego de la app.

Fecha del sorteo 10/01/24

*Consulta el resto de condiciones y las bases de los sorteos en



Descárgate la App
y descubre todas
tus ventajas

per Cap d'Any,
bons propòsits i

La Grossa

Compra el teu
bitllet a les caixes
dels nostres
establiments!



 **La Grossa**
de Cap d'Any
És la nostra



SÈRIE 10 €

31 de desembre del 2023
200.000 €

 Loteries de Catalunya

**CAP
D'ANY**

GUANYA 200.000 €
31 DE DESEMBRE

+18
anys

Destinam tots els beneficis
a programes socials



**Loteries de
Catalunya**
És la nostra

OOO
belleza

*Ideas
para regalar
que enamoran*

Esta Navidad

REGALA BELLEZA

¿Quieres acertar? Aquí tienes una selección de regalos para triunfar en estas fiestas. Sets, lo último en fragancias, maquillaje o cestas exclusivas que encontrarás en nuestras perfumerías.

Regala fragancias

ÁLVAREZ GÓMEZ

Agua fresca de Flores Verbena Fresca y Mandarina

Enamórate de esta lata, un perfume fresco en un formato mágico.



MR. WONDERFUL



Today is my day

¡Vibraciones positivas! Olor suave y elegante. Ricas notas de jazmín con toques de vainilla y mandarina, que consiguen armonía y sensualidad.

I'm your love potion

¡Amor irresistible! Olor con ricas notas frutales a naranja, piña y ciruela y florales de fondo. Te traslada directamente a un paisaje primaveral.



Where's the party?

¡Deliciosa! Olor muy dulce que recuerda a la tentación de un algodón de azúcar. Con notas de frambuesa, toques de vainilla y frutos rojos.

INSTITUTO ESPAÑOL

Set Aire de Sevilla Paradise

Pura libertad de expresión, una fragancia chispeante y luminosa que despierta emociones.



Set Only Man Poseidon

Con una fragancia de éxito, que se funde en una estela amaderada y ambarada y que envuelve todo de calidez.





Regala cuidado personal

IDC INSTITUTE



Gourmand's Favourites

Sumérgete en el mundo de los dulces con el delicioso gel de ducha con aroma a *cupcake*, el *body mist*, la loción corporal y el revitalizante exfoliante corporal. Disfruta de la espuma cremosa del jabón de baño y deja que la variedad de bombas de baño con aroma a *cupcake* cree un oasis relajante y aromático en tu bañera.



Scented Garden

Un gel de baño, una loción corporal, sales de baño y una crema de manos, todo con el suave y agradable aroma de rosas. Además, podrá reutilizar la cesta para decorar la casa.

Natural Oil

Un gel de baño, una loción corporal, un jabón sólido, confeti para baño, dos bombas de baño y una toalla facial. ¡Todos los esenciales para una sesión perfecta de relax! Su envase es perfecto para reutilizar de mil maneras.



Secret Stories

El set con el envase más original. Incluye un gel de baño, una loción corporal y una crema de manos, todo con el agradable aroma a flor de cerezo.

Organic

Desde el estimulante gel de ducha hasta el revitalizante exfoliante corporal, la loción corporal, las relajantes sales de baño y la esponja de baño, todos están elaborados con ingredientes orgánicos para garantizar la más alta calidad.



Scented Bath Rose

Un gel de ducha, una loción corporal y una esponja de malla en un bonito y práctico neceser de color rosa brillante. Su aroma te enamorará. ¡Regala *glamour* y relax a tus seres más queridos!

NIVEA MEN

Gym Men

Pack masculino perfecto para el gimnasio. Contiene gel de ducha, champú, desodorante y crema hidratante Nivea Men Creme.



Cestas A TU MEDIDA

Te preparamos la cesta con los productos que tú elijas. Consulta en tu tienda CAPRABO.

OOO
belleza

Ideas
para regalar
que enamoran

Regala maquillaje

MAGIC STUDIO

Maletín de maquillaje Rose Quartz

Está repleto de purpurina y contiene un tesoro de productos de belleza. 24 sombras de ojos en una variedad de tonos, seis *lip glosses*, cuatro pintauñas, tres coloretes y dos labiales en colores irresistibles. Opciones infinitas para crear *looks* únicos y glamurosos.



Set de Brochas Rose Quartz

¡Deslumbra con este *pack*! Incluye cuatro brochas de maquillaje de alta calidad para los ojos y el rostro en un elegante neceser. El set perfecto para cualquier amante del maquillaje, para ti o para regalar a tus seres queridos.

Cartera Black Crystals

Los diseños más oscuros, atrevidos y glamurosos. Esta cartera compacta de maquillaje es ideal para llevar siempre contigo. Contiene una variedad de colores para ojos, mejillas y labios, perfectos para crear *looks nude* ahumados.



MARTINELIA



Set de Cosmética Magic Ballet

Con este set, los más pequeños de la casa tendrán todo lo imprescindible para una sesión *beauty*. Un *kit* lleno de fantasía que contiene tres esmaltes de uñas de los colores más bonitos, un brillo de labios con un olor increíble, decoraciones y pegatinas. ¡Y un neceser muy guay!

3 Imprescindibles

belle

Labios rojos perfectos

Con la barra de larga duración y acabado aterciopelado 03 Escarlet y el lápiz perfilador 01 Rouge.



Piel radiante

Con las ampollas faciales Procellular belle, que incluyen elastina, colágeno, niacinamida y betaína para reparar e iluminar la piel.

Piel suave y luminosa

Con la loción corporal multibeneficio de belle, que contiene colágeno, extractos de caviar y Energen™ de efecto tonificante y antifatiga.



*Todos los productos están dermatológicamente testados

JACK DANIEL'S PONE EL WHISKEY

Tú haces que valga la pena



JACK HONEY
ON THE ROCKS

INGREDIENTES:

- 5 ml Jack Honey
- Hielo

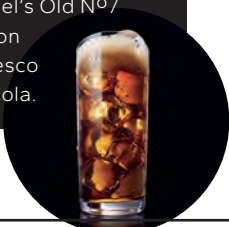


JACK & COLA

INGREDIENTES:

- 5 cl Jack Daniel's Tennessee whiskey
- 20 cl refresco de cola
- Piel de limón
- Hielo

*El 63% de los consumidores españoles que combinan Jack Daniel's Old No. 7 con refresco de Cola.



JACK DANIEL'S CON SABOR A MIEL

Una mezcla de Jack Daniel's Tennessee Whiskey con un licor de miel único de elaboración propia que da lugar a un sabor incomparable e inconfundiblemente Jack. Con un final suave, Jack Daniel's Tennessee Honey ofrece un sabor inesperado.



EL SABOR MÁS REFRESCANTE, AUTÉNTICA MANZANA

Jack Apple combina el carácter único de Jack Daniel's Tennessee Whiskey con un fresco y delicioso sabor a manzana verde.



JACK
APPLE & TONIC

INGREDIENTES:

- 50 ml de Jack Apple
- 200 ml de tónica
- Hielo
- Decorar con una rodaja de manzana o limón.



FILTRADO POR CARBÓN

Jack Daniel's Old No. 7 es el whiskey americano premiado con 7 medallas de oro internacionales, fabricado en Lynchburg (Tennessee) desde hace más de 150 años. Su éxito viene dado por un proceso de elaboración único. Se filtra gota a gota a través de tres metros de carbón de arce sacarina y madura en barricas de roble creadas a mano. Nuestro Tennessee Whiskey no sigue el calendario: está listo cuando nuestro maestro destilador lo indica, según su apariencia, su aroma y su sabor.

*WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM BEBIDA ALCOHÓLICA DE 40° y 35°

Jack Daniel's, Old No. 7, Tennessee Honey y Jack Daniel's Tennessee Apple son marcas registradas. ©2023 Jack Daniel's.



Despedimos 2023 SIENDO *solidarios*

Quemos cerrar el año haciendo lo posible para que las familias de tu entorno no pasen hambre y cubran sus necesidades básicas. Junto a ti, este mes colaboramos con Càritas Catalunya que se encarga del programa de *Derecho a la alimentación*, donde se facilita

a las personas vulnerables los recursos para que puedan acceder a los alimentos o productos de primera necesidad, en función de su situación socioeconómica y composición. También colaboraremos con la Associació Cívica La Nau, un banco de productos no

alimentarios con ropa y productos de higiene personal o del hogar, entre otros, que reparten a través de 370 entidades sociales y con acuerdo de Servicios Sociales territoriales.

Juntos podemos hacer que 2024 arranque con buen pie para, al menos, 800 familias.

¡Nuevo reto!

Queremos conseguir:

1.000.000

comidas, productos para el hogar y la higiene



para 800 familias

Colabora

Dale al **SÍ**  en caja

Donando unos céntimos cuando pagues con tarjeta.

caprabo 

Así de comprometidos

Para más información:



10 años
compro
mi
sos
saludables
sostenibles

A favor de:



MAESTROS ARTESANOS DE LA SAL DESDE 1882



La marca Sal Maldon® se ha convertido en un símbolo de calidad y tradición en el mundo de la gastronomía. Fundada en 1882 en Maldon, un pequeño pueblo costero en Essex, Inglaterra, esta empresa familiar ha mantenido una tradición que se remonta a más de un siglo y cuatro generaciones. Su distintiva sal en escamas® es apreciada por chefs, amantes de la cocina y *gourmets* en todo el mundo. Pero ¿qué hace que esta sal en escamas sea tan especial?



Elaborada a mano

La sal Maldon se elabora como ninguna otra en el mundo. El arte recae en el control del tiempo y de la temperatura. Se calienta a fuego lento hasta que el secreto del agua queda al descubierto y las expertas manos de los trabajadores preparan cada lote. Los métodos tradicionales y las técnicas ancestrales, transmitidas a lo largo de los siglos, hacen que la sal Maldon sea única.

Para todos, para todo

Sal Maldon es versátil en todos los sentidos y su uso va más allá de sazonar tus platos. Es perfecta para realzar el sabor de carnes, pescados, verduras, ensaladas y postres. Su textura única y sus escamas en forma piramidal la convierten en la elección preferida de chefs y de cocineros caseros por igual.



Desayunos, comidas y cenas

Desde un desayuno saludable hasta una cena *gourmet*, la sal en escamas es una compañera perfecta. En la cocina diaria, Sal Maldon puede transformar una simple ensalada en una delicia con solo unas escamas. Para las cenas especiales es un aliado para resaltar los sabores de tus recetas más elaboradas. También es una elección popular para maridar con vinos y quesos finos en eventos sociales.

Tradición y calidad en cada escama

Sal Maldon es una joya culinaria que combina tradición y versatilidad. Su proceso único y su sabor puro la convierten en un ingrediente esencial en la cocina de aquellos que valoran la excelencia.



Y sí, seguirán inspirando a cocineros profesionales, aficionados o gastronomos para disfrutar de Sal Maldon con pasión cada día, **haciendo que las cosas sencillas lleguen a ser extraordinarias.**



Planea una escapada de cuento a Europa

Mercadillos DE NAVIDAD

Cierra los ojos y piensa en la Navidad. Copos de nieve cayendo lentamente, de fondo suena un villancico tradicional y una luz cálida ilumina la calle nevada. Caminas y todo te conduce hasta una plaza inundada de luces, abetos, guirnaldas, puestos de artesanía y una pista de hielo en la que se divierten familias y parejas de enamorados. Estamos ante uno de los mercados navideños que cada invierno

salpican buena parte de las ciudades europeas y en los que el tiempo parece haberse congelado en plenas fiestas navideñas.

Pero volvamos al presente. ¿Quieres saber cuáles son los mercados más impresionantes para hacer realidad ese cuento navideño? Toma nota y reserva ahora. Solo por ser socio del Club CAPRABO, te reembolsaremos el 5% del total del viaje en tu tarjeta cliente para próximas compras.



REPÚBLICA CHECA

La capital checa brilla más que nunca en estas fechas. Además de Praga, no te pierdas los mercadillos de Kutná Hora, Olomuc, Kroměříž, Jindřichův Hradec, České Budějovice, Český Krumlov, Mariánské Lázně y Karlovy Vary.

AUSTRIA

El histórico mercado de Navidad Christkindlmarkt de Salzburgo, en la Dom y Residenzplatz, es uno de los más bellos y antiguos del mundo. Haz también una parada en Viena, donde podrás perderte en alguno de los numerosos mercadillos con los que cuenta la ciudad.

ALEMANIA

No te pierdas los mercados de ciudades como Múnich, Fráncfort, Rotemburgo, Núremberg, Dresde o Berlín: También merecen la pena los de los pueblos de la región de La Selva Negra.



Praga

FRANCIA

Uno de los mercadillos más bonitos de nuestro país vecino es el que se instala cada año en el Campo de Marte, bajo la Torre Eiffel, en París. Otro de los imprescindibles es el de Estrasburgo, una de las ciudades más bonitas de Europa.

POLONIA

Al ambiente festivo, los mercadillos polacos suman espiritualidad. Los más famosos son los de Cracovia, Varsovia y Breslavia.

SUIZA

Las paradas obligadas están en el mercados de Niederdorf, el barrio más antiguo de Zúrich, y el del Niño Jesús, en la estación central, con su árbol de 16 metros de altura decorado con unos 7.000 cristales de Swarovski. Junto a sus puestos se reúnen residentes y turistas en busca de artículos únicos.



Berlín



Reembolso

5%



a tu tarjeta
Club CAPRABO ⁽¹⁾

⁽¹⁾Reserva del 1 al 31 de diciembre 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%

Tagliatelle al huevo
EROSKI, 250 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Patatas para microondas
al vapor
EROSKI, 400 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Turrón praliné
tres chocolates
EROSKI, 150 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Turrón praliné
cremoso de avellana
EROSKI, 150 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Espumoso sin alcohol
VALL D'LLUNA, 75 cl
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Pistacho tostado
EROSKI, 175 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Eau de toilette
Citrus Bloom y Herbs
belle, 100 ml
Aplicable a 4 unidades máximo.
Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Ampollas faciales vital+
belle, 7 unidades
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 enero de 2024



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 enero de 2024



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 enero de 2024



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 enero de 2024



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 enero de 2024



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 enero de 2024



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 enero de 2024



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 enero de 2024





Grefusa



Grefusa

POM-BEAR

Original



- ✓ Sin aceite de palma
Sem óleo de palma
- ✓ Sin conservantes
Sem conservantes
- ✓ Sin colorantes artificiales
Sem corantes artificiais

NUEVO

Ya puedes disfrutar de
nuestro nuevo snack de patata,
¡ligero, rico y crujiente!
¡Un gustazo de Snack!



nosotros



CAPRABO celebra la I Jornada gastronómica del queso, la mantequilla y la avellana de proximidad con sello DOP



En esta jornada, la chef Gessamí Caramés preparó un menú completo con tres originales recetas sobre la base de estos tres ingredientes.

La mantequilla y el queso de l'Alt Urgell y la Cerdanya y la avellana de Reus fueron los protagonistas de la Jornada Gastronómica celebrada en el espacio Chef CAPRABO de L'Illa Diagonal, en Barcelona. Al acto asistieron Sònia Pina, directora de la Federació Catalana DOP-IGP; Esther Gomis, presidenta de la DOP Avellana de Reus; Julien Morales, representante de la DOP Queso de l'Alt Urgell y la Cerdanya y de la DOP Mantequilla de l'Alt Urgell y la Cerdanya, y Fernando Tercero, responsable de Producción de Proximidad de CAPRABO.

Durante el acto, Sònia Pina, explicó que "los alimentos con sello DOP e IGP son una garantía de excelencia y un reflejo de la riqueza de nuestra tierra y tradiciones culinarias", mientras que Fernando Tercero afirmó que "las Jornadas CAPRABO nos permiten avanzar en uno de nuestros principales ejes estratégicos: promover el conocimiento y el consumo de productos de proximidad". Gessamí Caramés, chef del restaurante Meleta de Romer, en L'Ametlla de Mar (Tarragona) elaboró un menú de tres platos que hizo las delicias de los presentes.



Nuevas aperturas de tiendas franquiciadas

Este otoño, CAPRABO avanza con su plan de expansión en Cataluña, con inauguraciones de supermercados en los municipios de Arenys de Mar (Barcelona), Bellvei (Tarragona) y en la misma ciudad de Barcelona. Las nuevas tiendas franquiciadas CAPRABO adoptan un modelo comercial con claras ventajas para el cliente de compra diaria, como son las de ofrecer proximidad, amplios horarios de apertura, compra ágil, cesta completa y todos los atributos, beneficios y descuentos del uso de la tarjeta cliente CAPRABO. El plan de expansión de CAPRABO en Cataluña 2023 prevé abrir una veintena de nuevos supermercados en todas las provincias para impulsar su liderazgo, fomentar la economía local y promover el consumo de productos de proximidad.

CAPRABO incrementa el surtido de productos para mascotas

En el primer semestre de 2023, la sección de mascotas ha crecido un 18% en los supermercados CAPRABO, y concretamente un 21% en la categoría de gatos. Los animales de compañía tienen cada vez más presencia en

los hogares catalanes, y para tener mascotas hace falta responsabilidad y mantenerlos con el cuidado que merecen. Sobre todo, en las ciudades, se incrementa la tenencia de gatos y perros de pequeño tamaño.

CAPRABO está adaptando sus estanterías con una oferta aproximada de 500 referencias para el cuidado y alimentación de las mascotas, y atender así las necesidades específicas de los nuevos miembros de la familia.

ARRÒS

MONTSIÀ

del Delta,
de casa,
de tots

del Delta,
de casa,
de tots

del Delta,
de casa,
de tots

MONTSIÀ
ARRÒS

@arrosmontsia



www.montsia.es

- EL LLETER - D'OSONA

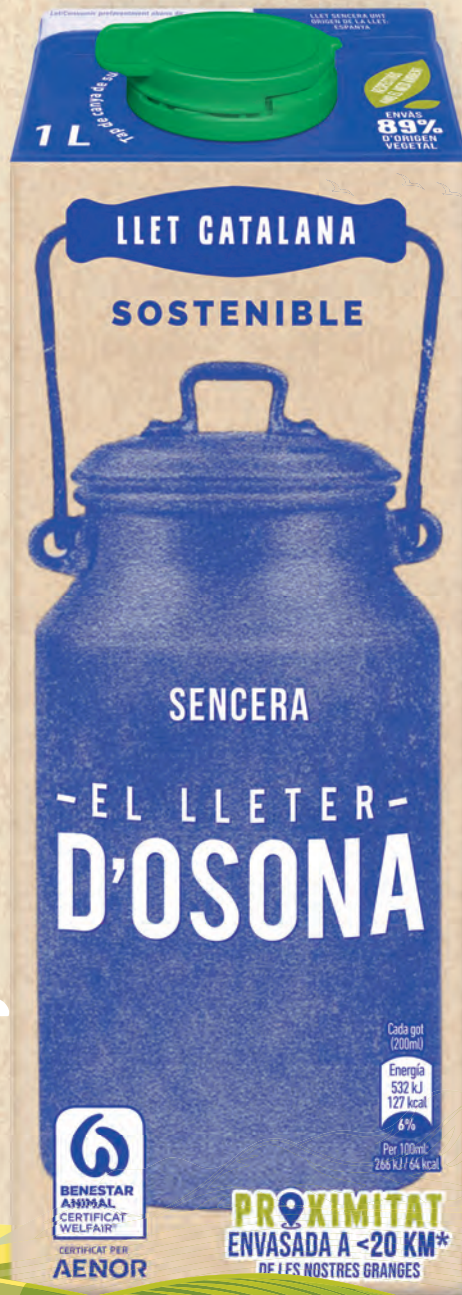
UNA LECHE ENVASADA EN LA COMARCA D'OSONA

PROXIMIDAD
ENVASADA A <20 KM*
DE NUESTRAS GRANJAS

SOSTENIBLE
ENVASE 89%
DE ORIGEN VEGETAL

PRECIO PROMO
1,15 €/UD.

*Distancia media



animalwelfare.com
CERTIFICAT PER
AENOR