

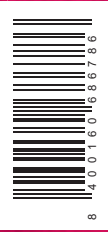
LA REVISTA DE CAPRABO

PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo



sabor



Nº 376
MARZO
2024 · 2€



Precios buenos siempre en miles de productos, recetas, vales descuento y muchas ideas para ahorrar en casa y en el súper

Con mucho

AMOR

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

LECHE
Pascual

Pascual
Dar lo mejor

**POR LA COMPRA DE UNA
CAJA DE LECHE CLÁSICA,
CONSIGUE
1 LITRO
GRATIS***

**¡ESCANEA
EL QR Y
PARTICIPA!**



*Bases legales depositadas ante Notario. Consultar en www.promolechepascual.com.
Promoción válida del 01 de marzo de 2024 al 30 de junio de 2024, ambos incluidos, o hasta cumplir el límite de 6.000 reembolsos. Reembolso del importe de 1 brik por caja adquirida hasta un máximo de 2 euros. Reembolsos limitados a un máximo de 3 por persona.

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

Carro completo por menos de

70€



Precios
buenos
siempre

8

caprabo ●●●

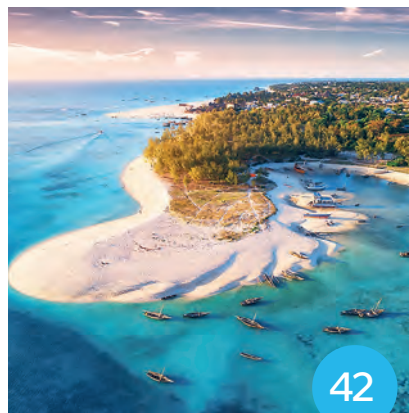
sumario

marzo'2024

www.caprabo.com



26



42

Todas las recetas
de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo más top de este mes.
- 08 Amor eterno a los precios buenos.
- 10 Siempre hortalizas.
- 12 Espinacas, en su mejor momento.
- 14 Las frutas de marzo te ayudan también a ahorrar.
- 20 Bacalao, siempre de temporada.
- 22 Pasión por la pasta.
- 26 Pollo: una carne en equilibrio.
- 30 Monas de Pascua.
- 32 Vinos rosados.
- 34 Ideas para sorprender al mejor padre del mundo.
- 37 Lo último en nuestras tiendas.
- 38 Belleza: los imprescindibles de tu neceser para Semana Santa.
- 40 Solidaridad.
- 42 Viajes: Zanzibar.
- 44 Ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



Edición 376
MARZO 2024
Año XLVII

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.



¿Es amor? ES AHORRO

Xavier Ramón
Director de Marketing

La primavera siempre es bienvenida, pero este año más que nunca. Esta nueva estación, que nos invita a adoptar una mentalidad fresca y renovada, es perfecta para reflejar este cambio en nuestra vida cotidiana, enfocándonos en el bienestar y, por supuesto, sin dejar de ahorrar.

En CAPRABO también hemos dedicado un tiempo para arrancar la primavera renovados. Este 2024 será un año de amor eterno. Te lo iremos contando mes a mes, mostrándote cómo ahorrar en tu cesta de la compra manteniendo una alimentación saludable y con mucha variedad de productos de proximidad. Porque comer es una cosa y alimentarse bien, otra distinta.

Empezamos con miles de productos con precios buenos siempre que señalizaremos con una etiqueta especial. Productos que te permitirán llevar una alimentación completa, saludable y cargada de alimentos de temporada y proximidad, como las espinacas, los champiñones, el plátano, la pera, las anchoas, el pollo, la pasta... Productos con precios buenos siempre para elaborar tus menús y preparar las recetas deliciosas que te sugerimos en este número.

Hablamos también de lo más top de este mes y de qué es lo que se está cocinando en nuestras redes sociales. Además, te contamos algunas ideas para celebrar el Día del padre, las ventajas por ser socio que no te puedes perder y mucho más. ¿Es amor? Es ahorro.



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

caprabo ●●●

Así de bueno

En **miles**
de productos

**Precios
buenos**
siempre

Busca
la hucha
en las etiquetas



*Consulta la lista de productos.

Amor eterno al ahorro

Lo más TOP de este MES



1 ARRANCA LA TEMPORADA DE FRESAS

UNA FRUTA INCONFUNDIBLE POR SU AROMA Y DULZURA

En muchos formatos:
para que elijas tu favorito.

VALE
DESCUENTO
EN ESTA
REVISTA



2 GELES DE BAÑO SÓLIDOS ARGÁN Y ALOE VERA

Si eres fan de los ingredientes naturales, no puedes dejar de probarlos. Cada pastilla de los nuevos geles de ducha sólidos belle equivale a 600 ml de gel. Su fórmula vegana cuenta con un 96% de ingredientes naturales y está dermatológicamente testada. Y es más sostenible, porque emplea menos agua en su elaboración y porque su envase de cartón es 100% procedente de fuentes responsables y tiene certificado FSC.



3



PRUEBA LA **FABADA EROSKI**, ELEGIDA COMPRA MAESTRA POR LA OCU



4

EROSKI SELEQTIA EN OFERTA

Del 21 de marzo al 3 de abril, si eres socio, tendrás la 2ª unidad al 30% en todos los productos EROSKI SELEQTIA. ¡Combínalos como quieras!⁽¹⁾



⁽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 31 de marzo.

caprabo ●●●

Síguenos en **nuestros perfiles de redes sociales**, nos encontrarás en Instagram, Facebook, X, LinkedIn, YouTube y Flickr.

Encuétranos en:



Este mes celebramos el **Día del Padre** sorteando lotes de productos. ¡Entra y participa!



¡Crecemos contigo!

¿Ya eres follower de Caprabo?

Síguenos en...

Te traemos video recetas, trucos, consejos y buen rollo.

Todo en Chef Caprabo.



Conoce más de nosotros en nuestro **blog**

- Salud y sostenibilidad
- De nuestra tierra
- Siempre al día
- Más variedad

¡Te estamos esperando!





AMOR ETERNO

a los precios buenos

La llama del amor sigue encendida en CAPRABO. ¿La has sentido? ¿Te han chisporroteado mariposas en el estómago al comprar tu producto preferido? ¿Es amor? Es ahorro. En CAPRABO hemos pasado del enamoramiento al amor eterno a los precios buenos con miles de productos que te permitirán llenar tu nevera y despensa y llevar una alimentación completa y saludable, también con productos de cercanía. Alimentos frescos en las

secciones de frutería, pescadería o carnicería, productos locales elaborados en tu entorno más cercano y básicos que no pueden faltar, como la leche, el pan, las legumbres o los huevos.

Y, además, un carro con lo imprescindible para el día a día por solo 70 €. Porque queremos ayudarte a ahorrar, busca los productos señalizados con la etiqueta **Precios Buenos Siempre**^(*) en tu tienda habitual.

Además, sigue sumando ahorro con nuestras ofertas, como la de la segunda unidad

al 70% –de la que podrás beneficiarte todo el mes–, descuentos en productos locales y todas las ventajas por ser socio, como vales personalizados en tus productos favoritos, promociones en otras marcas, etc. ¿Sabías que si eres socio del Club CAPRABO un 2% de descuento más en todas tus compras en CAPRABO?

2024 será un año de amor eterno. Te lo iremos contando mes a mes. Eso sí, con mucho amor, cariño y humor. Porque comer es una cosa, y alimentarse bien, otra bien distinta.

^(*) Los productos señalizados como 'Precios Buenos Siempre' pueden variar en función de la zona.

Amor eterno a los precios buenos

Carro completo por menos de **70€**



Consulta
la lista de
productos.



caprabo ●●●



PRECIOS BUENOS SIEMPRE
en productos para todas
tus necesidades

- +30** frutas
- +60** verduras
- +30** pescados y mariscos
- +40** carnes
- 240** productos de proximidad
- + 15** legumbres
- + 21** aceites
- + 55** productos de charcutería
- + 25** panes
- + 112** congelados
- + 205** productos lácteos
- + 40** pastas
- + 35** conservas
- + 260** productos de higiene...

Y muchos más...

AMOR ETERNO AL AHORRO

2%  **2% ADICIONAL EN TODO LO QUE COMPRES EN CAPRABO**
Por compras superiores a 150 €. Apúntate, es gratis.

2ª unidad -70% de descuento  **DESCUENTOS Y OFERTAS**
Este mes, disfruta de la 2ª unidad al 70% y muchas ofertas más.

Et regalem l' IVA  **DÍAS SIN IVA**
Aprovecha los días especiales, como el Día sin IVA. Porque todo se acumula en tu tarjeta del Club CAPRABO.

ACUMULA EUROS
con cupones personalizados, descuentos en la app y en la web cada semana.




5% de ahorro a familias numerosas  **MÁS FAMILIA, MÁS AHORRO**
Acumula ahorro en tu tarjeta del Club CAPRABO si la suma de tus compras del mes es igual o superior a 200 €.

VENTAJAS
Te ofrecemos descuentos en servicios, productos y actividades de primeras marcas.



SIEMPRE HORTALIZAS

En marzo se multiplican las posibilidades para llevar una alimentación saludable. Dispones de más de 60 hortalizas ricas en nutrientes esenciales, vitaminas y minerales, que encontrarás con el distintivo 'Precios buenos siempre', para que ahorres mientras mantienes un estilo de vida que te sienta bien.



Suma proteína con LOS CHAMPIÑONES

Es el hongo más humilde, un básico de la compra y siempre a buen precio. Además, es una excelente fuente de proteínas, fibra, vitaminas del grupo B y antioxidantes, que aportan beneficios para la salud cardiovascular, fortalecen el sistema inmunológico y favorecen la digestión. Durante todo el año mantiene su frescura y calidad, ya que su cultivo se realiza en condiciones controladas en ambientes cerrados. Es muy versátil en la cocina: desde el acompañamiento de una pasta hasta una deliciosa crema. ¿Los has probado en crudo en ensaladas?



Cómo limpiarlos

Retira la tierra y la parte inferior del tallo con ayuda de un cuchillo. Luego, lávalos bajo un chorro de agua fría, sin sumergirlos.

Con la variedad ACIERTAS SEGURO

Disfruta de la amplia variedad de hortalizas siempre a buenos precios. Esenciales para elaborar cualquier receta: desde nutritivas cremas a los imprescindibles sofritos o platos con más cuerpo, como una berenjena rellena o unos rollitos de primavera saludables. ¡Para que cuidarse y disfrutar de la comida se den la mano!



Brócoli, zanahorias, judías verdes, pimientos tricolor, ajos y cebollas

Rollitos crujientes de verduras con mayonesa de albahaca

  4  40'

0,79€
POR RACIÓN

Para 8 rollitos (2 por persona)

- 100 g de champiñones
- ½ cebolla grande
- ¼ de berza
- 2 zanahorias
- ½ remolacha cocida
- 8 obleas de papel de arroz
- Sal y pimienta recién molida
- 1 y ½ cucharadas de AOVE

Para la mayonesa de albahaca

- 2 huevos
- 30 ml de AOVE
- ½ cucharadita de sal
- Zumo de ½ limón
- 2 cucharadas de albahaca picada
- 1 cucharada de mostaza

■ Preparar la mayonesa cociendo los huevos. Cuando estén fríos, pelarlos e introducirlos en el vaso de la batidora con el zumo de limón, el aceite, la sal, la albahaca y la mostaza. Emulsionar. Si la mayonesa queda muy densa, añadir dos cucharadas de agua. Introducir en la nevera.

■ Limpiar los champiñones, partarlos por la mitad y laminar. Saltearlos con una cucharada de AOVE, a fuego medio-alto. Añadir la cebolla y la berza cortadas en juliana, la zanahoria rallada y salpimentar. Cocinar bien, añadir la remolacha rallada y reservar.

■ Hidratar las obleas de arroz (de 22 cm de diámetro) una a una, el tiempo que indique el fabricante. Rellenar cada una con el sofrito. Enrollar.

■ Poner una sartén antiadherente pincelada con AOVE, a fuego medio. Cuando esté caliente cocinar los rollitos sin que se toquen, unos dos minutos por cada lado, hasta que queden dorados.

■ Servir los rollitos calientes con la mayonesa.

NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

000
verduras

ES POPEY NACAS

Este mes regresan unas de nuestras verduras más sabrosas, frescas y económicas: las espinacas. Ricas en nutrientes, son una fuente significativa de vitaminas A, C y K, hierro y calcio, que proporcionan beneficios para nuestra salud y fortalecen el sistema inmunológico. Además, son bajas en calorías y ricas en fibra.

**+ DE 60 VERDURAS
A PRECIOS BUENOS SIEMPRE**



**Ricas en
HIERRO
PERO NO TANTO**

Las espinacas que se tomaba Popeye antes de 'atizar' a Brutus no tienen más hierro que otras verduras de hoja verde. Cuentan con 2,7 mg por cada 100 g, lo que equivale al 15 % del valor diario recomendado. Sin embargo, no se creía eso cuando, en los años treinta, el dibujante Max Fleischer creó a Popeye. El motivo está detrás de una errata en un estudio sobre este vegetal realizado en 1870, en el que, por error, se colocó mal la coma de los decimales, multiplicando por 10 el contenido de hierro en las espinacas.



1. Espinacas frescas
2. Espinacas congeladas
3. Espinacas para microondas
4. Espinacas en conserva

Otras formas de incorporarlas EN TU DIETA

5. Hamburguesa de pollo y espinacas
6. Tortelloni con queso ricotta y espinacas
7. Hamburguesa de tofu y espinacas



ESTA SEMANA SANTA prepara el plato más esperado



8. Espinacas con garbanzos. 9. Bacalao.

0,58€
POR RACIÓN

Pastel de verdura en airfryer



- 200 g de boniato
- 100 g de zanahoria
- 3 ajos tiernos
- 100 g de espinacas
- 4 huevos
- Sal y pimienta
- 1 yogur natural
- ½ bola de queso mozzarella de nuestra marca
- 2 cucharadas de AOVE
- Salmón ahumado

■ Pelar y rallar el boniato y la zanahoria. Eliminar el exceso de agua. Laminar los ajos y cortar las espinacas.

■ Mezclarlos en un bol con los huevos, el yogur, sal y pimienta al gusto y el AOVE.

■ Colocar la mezcla sobre un papel o un molde y repartir el queso por encima.

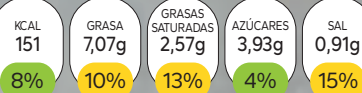
■ Cocinar en la freidora a 180 °C durante 10-15 minutos o en el horno 30 minutos.

■ Colocar encima unas tiras de salmón, unas rodajitas de ajos tiernos y pimienta y servir.

NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Tips saludables

- Aporta proteína de buena calidad y grasas cardiosaludables.
- Ideal para evitar el desperdicio. Dependiendo de los ingredientes, es un plato económico y completo.
- Añade más verdura tanto en la quiche como en el acompañamiento.
- Incorpora queso en la masa y elige salmón ahumado reducido en sal para evitar condimentar más el plato.



Precios buenos siempre

**+ DE 30 FRUTAS
A PRECIOS BUENOS SIEMPRE**

Macedonia de ahorro

Marzo es un mes de disfrute para los amantes de las frutas. Un mes de tránsito en el que puedes encontrar deliciosas frutas de invierno, como naranjas, peras o manzanas, y los nuevos sabores primaverales de las fresas. Llévate tu favorita a casa y ahorra con las más de 30 variedades a precios buenos siempre.



ENERGÍA NATURAL

El plátano es una fuente rápida de energía, gracias a sus carbohidratos naturales, lo que lo convierte en una excelente opción para un refrigerio saludable. ¿Por algo los comen los deportistas, no?



FIBRA Y SALUD

Con su irresistible combinación de dulzura y jugosidad, la pera es rica en fibra, vitaminas C y K, así como en antioxidantes, que contribuyen a la salud digestiva, refuerzan el sistema inmunológico y promueven la salud ósea.

Lávala bien y cómetela con piel, para obtener todos sus beneficios nutricionales. Está deliciosa en ensaladas con espinacas y nueces, en pizza, combinada con queso de cabra, como acompañamiento en un guiso de carne o asada al horno con un toque de canela y miel para un postre fácil y delicioso. ¡Te sorprenderá!



DEFENSAS FUERTES

Estos pequeños y deliciosos bocados de vitamina C son muy delicados. Por eso, compra solo lo que vayas a consumir y, si ves que se van a estropear, congela. Añade fresas a ensaladas y yogures, haz una salsa con vinagre balsámico y miel o una deliciosa mermelada casera; eso sí, controlando la cantidad de azúcar añadiendo otros ingredientes como la vainilla o la manzana.

Mermelada casera

Cuece durante una hora a fuego medio una manzana mediana, sin piel ni pipas, medio kilo de fresas, una cucharada de chía y 10 ml de limón exprimido. Remueve hasta conseguir la textura deseada y envasa al baño maría.





APROVECHA LOS RESTOS DEL FRUTERO

● **Congela los plátanos demasiado maduros para hacer un helado instantáneo.** Mezcla dos plátanos congelados con 20 ml de mantequilla de cacahuete. Acompaña el helado con fruta de temporada.



mandarina. Una receta sencilla que apenas lleva unos trozos de pechuga de pollo a la parrilla, gajos de mandarina, espinacas frescas y nueces tostadas. Te quedará ideal si la aderezas con el jugo de unas mandarinas, aceite de oliva, vinagre balsámico y una pizca de sal.

● **Frutas desecadas.** Seca las rodajas de frutas en el horno a temperatura baja y úsalas para dar un toque exótico y especial a pizzas, ensaladas, cremas de verduras o platos de pasta. Si has hecho demasiadas, puedes congelar sin problema para usarlas más tarde. Prueba con piña y manzana o con tomate y pimiento, ya que también son frutas.

● **Pan de plátano y muffins saludables.** La dulzura natural de los plátanos elimina la necesidad de agregar mucho azúcar. Utiliza los que estén muy maduros para hacer bizcochos.

● **Salsas y chutneys caseros.** Frutas como las fresas, mangos o piñas pueden transformarse en deliciosas salsas para acompañar carnes a la parrilla o pescados. Agrega hierbas y especias para potenciar los sabores.

● **Haz pancakes con las manzanas.** Disfruta de un desayuno saludable, delicioso y sostenible aprovechando las manzanas que están a punto de estropearse en el frutero. Para ello, mezcla en un bol un huevo, 50 g de avena, un yogur, una cucharadita de levadura o bicarbonato y canela. Quita el corazón a la manzana, haz rodajas, introdúcelas en la mezcla y ponlas en una sartén bien caliente.

● **¿Se te han acumulado demasiadas mandarinas en la nevera?** Anímate a preparar una ensalada de pollo con



Consulta la guía en





0,33€
POR RACIÓN



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Panecillos integrales con ensalada

8 (50 g c/u) 6 h

Para el prefermento

- 50 g de harina de trigo integral
- 30 g de agua
- 1/2 gramo de levadura seca de panadería o 1,5 g de levadura fresca

Para la masa final

- El prefermento
- 107 g de agua
- 200 g de harina de trigo integral
- 1,75 g de levadura seca de panadería o 6 g de levadura fresca
- 5 g de sal y sésamo

Para el relleno

- Lechuga, tomate y 1 aguacate
- Sal y pimienta

PREFERMENTO. Mezcla la harina, la levadura y el agua hasta obtener una masa homogénea. Cubre y deja reposar 3 horas a temperatura ambiente o una noche en la nevera.

MASA. Saca el prefermento de la nevera una hora antes.

- Deposita en un bol el resto de la harina y la levadura y mezcla. Haz un hueco en el centro y añade la mitad del agua y la mitad del prefermento en pedacitos. Mezcla y añade el resto del agua y del prefermento.
- Mezcla e incorpora la sal. Amasa hasta tener una masa lisa y elástica.
- Lleva a un bol aceitado, cubre y deja reposar de 1,5 a 2 horas a temperatura ambiente.
- Desgasifica la masa, divide en 8 trozos y da forma de bastones.
- Tapa y deja reposar entre 25 y 45 minutos. Espolvorea con sésamo (o da un toque más alemán con sal gruesa).
- Hornea unos 10 a 12 minutos en el horno precalentado a 225 °C, calor arriba y abajo.
- Rellena con lechuga, tomate y aguacate. Añade sal y pimienta.

NUEVO

de la planta
a tu tostada,
sin la vaca!

skip the cow



Anchoas al horno con chermoula

   4  20'

1,09€
POR RACIÓN

■ Limpiar las anchoas y retirar la espina central para que queden en forma de libro. Meterlas en el horno precalentado a 200 °C, añadiendo una cucharadita de salsa chermoula encima de cada anchoa. Hornear unos 10-15 minutos.

Para la salsa chermoula

Mezclar estos ingredientes en el mortero hasta conseguir una pasta:

- ½ limón encurtido (solo se usa la corteza)
- Zumo de 1 limón
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 puñado grande de cilantro picado

- ½ puñado de perejil picado
- 1 cucharada de pimentón dulce
- ¼ de cucharadita de cayena molida o una cucharadita de pimentón picante
- Sal y 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de comino molido
- 4 cucharadas de AOVE (60 ml aprox.)



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Crema de remolacha con chips de tubérculos

🍷 |||| 🍳 4 🕒 45' € 0,60 €/ración

0,99€
POR RACIÓN

- 1 cebolla roja
- 1 diente de ajo
- 500 g de remolacha
- 300 g de patatas
- 1 chirivía
- 1 ½ cucharadas de AOVE
- 500-700 ml de caldo de verduras
- Sal y pimienta recién molida

Para los chips

- Remolacha, patata y boniato
- ½ cucharadita de AOVE
- Sal, pimienta y perejil

■ Echamos el AOVE en una cazuela y pochamos la cebolla picada en *brunoise* y el ajo. Añadimos la chirivía, la remolacha y la patata, todo pelado y cortado en trozos. Dejamos sofreír durante 5-10 minutos.

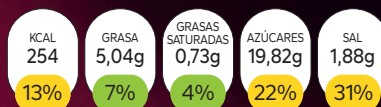
■ Añadimos el caldo y dejamos cocinar hasta unos 30 minutos. Trituramos y salpimentamos.

■ Precalentamos el horno a 150 °C con aire. Cortamos unas láminas finas de patata, boniato y remolacha (unas seis de cada), las barnizamos con un poco de AOVE y salpimentamos. Las horneamos durante 15-20 minutos en una sola capa.

■ Servimos la crema de remolacha con los chips y un toque de perejil.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



Es tendencia: **LA CHIRIVÍA**

Desplazado de la cocina con la llegada de la patata a Europa, este tubérculo es un gran desconocido que merece la pena recuperar. Cuenta con buenas cantidades de vitamina B2 y tres veces más de vitamina C que la zanahoria, aporta el magnesio suficiente para cubrir la recomendación diaria por

cada 100 g y tiene más potasio que la patata. También presenta zinc, hierro y calcio. Además, es bajo en azúcares, rico en fibra, diurético y digestivo. ¿Te animas a probarlo? Su sabor anisado con un matiz picante te permitirá comerlo crudo, pero también cocinado y asado. Ideal para sopas.

BACALAO

Siempre de temporada

Si hay un alimento estrella y saludable de nuestra gastronomía que está siempre de temporada es, sin duda, el bacalao. Fresco, salado o desalado, con o sin piel, en lomos, desmigado... Son tantas las opciones que por algo alardea de ser uno de los pescados más versátiles en la cocina. Acércate a nuestras pescaderías y te ayudaremos a elegir el que más se adapte a la receta que quieras preparar.


TOP 10 gastronómico

- Bacalao al pil pil
- Bacalao con tomate
- Bacalao al ajoarriero
- Potaje de vigilia con garbanzos y espinacas
- Tortilla de bacalao
- Buñuelos de bacalao
- Patatas con bacalao
- Bacalao frito con pimientos
- Carpaccio de bacalao
- Recetas locales: esqueixada, bacalao a la llauna, bacalao amb sanfaina...



En nuestras tiendas encontrarás bacalao al peso y también prácticas bandejas de bacalao en una gran variedad de cortes, tanto salado como desalado, de marca nuestra marca y de muchas más.

1. Tajada de bacalao desalado EROSKI basic. 2. Bacalao desalado desmigado MSC EROSKI. 3. Lomos de bacalao EROSKI



TODO SON VIRTUDES

El bacalao es un pescado blanco de bajo contenido en grasa. Aporta proteínas, calcio, omega 3, yodo y sales minerales en la cantidad recomendada para una dieta saludable. Y, sobre todo, ¡está riquísimo!



Nuria Maya Rosas
Responsable de pescadería La Garriga

En estas fechas me suelen preguntar cómo desalar el bacalao. El truco es cortar tajadas muy parecidas, cubrir con agua fría y con la piel hacia arriba. Luego, guardarlo en la nevera durante tres días y cambiar el agua al menos una vez al día. Eso sí, siempre usando agua fría. No obstante, cada vez más clientes optan por el bacalao desalado, que sigue estrictos controles de calidad y tecnología puntera para lograr un pescado en su punto óptimo de sabor. También los hay que prefieren el bacalao fresco o nuestro bacalao Skrei EROSKI Natur, con sello MSC de pesca sostenible, y que está disponible de enero a abril.



CALDO ANETO DE POLLO

Más allá de lo NATURAL

Para la elaboración de este caldo, Aneto selecciona el mejor pollo de corral y las verduras más frescas, que se lavan cuidadosamente y se cuecen a fuego lento durante más de tres horas.

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

Por otro lado, es el primer caldo en ambiente en recibir la certificación de bienestar animal, lo que demuestra la ambición por la calidad y el origen de sus materias primas.

CALDO IDEAL PARA...

Cualquier plato en el que busques el sabor de lo "hecho en casa". Es el caldo más versátil de Aneto: 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!

SOPA RECUPERADORA DE POLLO

INGREDIENTES

(4 raciones)

- 1 pechuga de pollo
- 1-2 zanahorias
- Tomillo fresco
- 1l de Caldo Aneto de pollo
- 1 taza de quinoa cocida (opcional)
- Pimentón de la Vera
- Sal marina

ELABORACIÓN

1. Poner a calentar el Caldo Aneto de pollo en una cazuela.
2. Salpimentar la pechuga de pollo cortada en tiras y cocinarlas en una paella con hojas de tomillo fresco.
3. Con un espiralizador, hacer espaguetis de zanahoria.
4. Con el caldo bien caliente, incorporar las zanahorias y apagar el fuego.
5. Cortar el pollo en dados pequeños o en tiras finas.
6. Servir la sopa y añadir al final el pollo con tomillo y una pizca de pimentón de la Vera. Acompañar con un bol de quinoa cocida.

PASIÓN POR LA PASTA

Una alimentación variada y equilibrada pasa por dedicar un espacio en el plato a los hidratos de carbono. La pasta, consumida con moderación, es una opción interesante que te permitirá mil posibilidades en tus recetas. Si buscas variedad y ahorro, en CAPRABO encontrarás más de 40 pastas de marca propia y de los mejores fabricantes a precios buenos siempre.



PARA LOS BÁSICOS

- Espaguetis EROSKI basic
- Macarrones EROSKI basic



PARA LOS SOPEROS

• Fideo cabellín EROSKI basic



PARA LOS FANS DE LAS ENSALADAS

- Espirales con vegetales EROSKI

PARA LOS QUE ADORAN LAS CAPAS

- Canelones EROSKI
- Lasaña EROSKI



Todas las pastas tienen  excepto la gama Sin Gluten, que es 



PARA LOS **ECO**

- Pluma integral EROSKI BIO
- Espaguetis integrales EROSKI BIO

VALE
DESCUENTO
EN ESTA
REVISTA



PARA LOS **CELIACOS**

- Espaguetis sin gluten



PARA LOS QUE **ESTÁN A LA ÚLTIMA**

- Tiburón 100% espelta integral EROSKI

PARA LOS **GOURMET**

- Maccheroni 3 cereali EROSKI SELEQTIA
- Fettuccine All'uovo EROSKI SELEQTIA
- Spaghetti Al nero di seppia EROSKI SELEQTIA



Tips saludables

1. Elige pastas integrales

Contienen más fibra y vitaminas y tienen un menor índice glucémico, lo que puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

2. Controla las porciones

La clave está en la moderación.

3. Acompaña con vegetales:

Puedes preparar salsas con tomates, espinacas, champiñones u otras verduras para aumentar la ingesta de fibra, vitaminas y minerales.

4. Incluye proteínas

Incorpora a la receta algo de pollo, pescado, legumbres o tofu. Esto no solo mejora el perfil nutricional de la comida, sino que también te ayuda a sentirte lleno por más tiempo.

5. Limita las salsas altas en grasas

Opta por salsas a base de tomate, hierbas frescas, ajo y aceite de oliva.

6. Variedad en la preparación

Prueba la pasta de trigo integral, de legumbres o de espinacas para diversificar tu ingesta de nutrientes.

7. Hidrátate bien

Acompaña tu pasta con suficiente agua.



**PRECIOS BUENOS SIEMPRE EN
DELICIOSAS PASTAS GAROFALO**

Desde Italia CON AMOR

En **CAPRABO** encontrarás las mejores marcas de pasta. Este mes, destacamos la calidad y maestría de **Garofalo**. Una marca que utiliza cereales de calidad, dispone de certificado IGP, fusiona técnicas innovadoras con recetas tradicionales y cuenta con numerosos formatos para elegir.



Una colección de formatos icónicos y atemporales. Gracias a su excelente capacidad para absorber la salsa y a su impecable resistencia en la cocción, esta pasta es considerada sinónimo de alta cocina en cualquier parte.

- RIGATONI
- RADIATORI
- ELICOIDALI
- PENNE ZITI RIGATE
- MAFALDA CORTA

SPAGHETTI

El gran clásico de la pasta larga, creado a la antigua usanza según los cánones de la escuela de Gragnano, con especial atención a la porosidad y consistencia que ofrece esta marca.



ORZO

Uno de los cortes de la gama 'Pastina Garofalo'. Un formato versátil, ideal para caldos y sopas.



SALSA A LA PARMIGIANA

Receta con uno de los productos más representativos de Italia, el Parmigiano Reggiano DOP.



SALSA PESTO ALLA GENOVESE

Con materias primas exquisitas, como la albahaca genovesa DOP y el Parmigiano Reggiano DOP.

LA PASTA, EN SU PUNTO

- Usa una cazuela grande y alta.
- No mezcles formatos o marcas de pasta.
- Utiliza abundante agua, preferiblemente mineral o de sabor neutro.
- Añade sal de mesa común.
- Para remover, utiliza siempre cuchara de madera.
- No eches la pasta en el agua hasta que esté hirviendo.
- El tiempo de cocción es el que indica el fabricante en el envase.
- Una vez cocida, escurre bien la pasta para evitar que se pase.
- Guarda un poco de agua de la cocción para mezclarla con la salsa.



Pasta a la puttanesca



- 85 ml de aceite de oliva
- 7 filetes de anchoa
- 1 diente de ajo
- 750 g de tomate natural triturado
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de alcaparras (16 g)
- 15 aceitunas negras
- 60 g de queso parmesano rallado
- 300 g de pasta gigli
- Sal

■ Cortar las anchoas en trozos pequeños y picar el diente de ajo.

■ Poner el aceite (excepto una cucharada) en una sartén a fuego lento y añadir las anchoas. Desmenuzarlas con ayuda de una cuchara de madera y cocinar.

■ Agregar el ajo picado y cocinarlo durante 12 segundos aproximadamente. Debemos vigilarlo bien, ya que si el ajo se tuesta en exceso amarga y puede estropear el sabor de la salsa.

■ Añadir el tomate con una pizca de sal, subir el fuego hasta llevar a ebullición y, tras un par de segundos, bajarlo y cocinar a fuego lento durante unos 25 minutos aproximadamente o hasta que los tomates se hayan reducido.

■ Una vez que haya reducido la salsa, agregar una cucharada de aceite de oliva, el orégano, las alcaparras y las aceitunas negras troceadas.

■ Minutos antes de terminar la salsa, cocer la pasta en una olla grande con abundante agua y sal. Cuando el agua rompa a hervir, añadir la pasta y dejarla cocer el tiempo que indique el fabricante.

■ Pasado este tiempo, la colamos y mezclamos con la salsa. Espolvoreamos con el queso parmesano.

TIPS SALUDABLES:

■ Escoge conservas bajas en sal.
■ Lava los encurtidos para reducir la cantidad de sal.

■ Acompaña este plato con una ensalada o con un plato de verduras asadas.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

1,38€
POR RACIÓN



POLLO

Una carne en equilibrio

Con un bajo contenido en grasa y alto valor proteico, el pollo destaca como una opción saludable y económica. ¿Sabías que en CAPRABO cuentas con más de una veintena de opciones con la etiqueta 'Precios Buenos Siempre'? Bajo nuestra marca encontrarás una amplia variedad de cortes y tipos de carne en función de su crianza. Así, podrás elegir según tus preferencia y cocinar recetas desde 1 €/ración. Asado, a la plancha, con tomate o para añadir a paellas, guisos y ensaladas. Riquísimo, saludable y siempre a buen precio.



- Cría en interior.
- Ofrece una carne magra y jugosa.
- Se alimenta a base de soja y cereales como el trigo en grano.

Alas de pollo EROSKI

Filete extrafino de pechuga EROSKI



- Criado en interior durante un mínimo de 56 días, con mayor espacio, luz y ventilación natural.
- Carne con un sabor más robusto y firme.

Muslos de pollo EROSKI Natur

Filete de pechuga EROSKI Natur



¿Qué tienen de especial nuestros pollos EROSKI Natur rústicos? Su crecimiento es lento y su alimentación 100% vegetal, complementada con vitaminas y minerales. Además, cumplen con los requisitos del *European Chicken Commitment*, que promueve el bienestar del pollo.



animalwelfare.com

Con sello de bienestar animal

El 100% de la carne de pollo que ofrecemos en CAPRABO cuenta con certificado de bienestar animal, que garantiza una producción ética y evalúa aspectos como la alimentación, el alojamiento, la salud y el comportamiento del animal.

SI NO TIENES TIEMPO

¿Todavía no has probado nuestros pollos asados? Listos en apenas unos minutos.

Otros productos EROSKI con pollo:

1. Pollo asado EROSKI
2. Hamburguesas de pollo
3. Croquetas de pollo
4. Brocheta de muslo de pollo



TIPS SALUDABLES

- La forma de cocinar el pollo afecta a su valor nutricional, por lo que optar por métodos de cocción saludables, como asar o hervir, favorece sus beneficios nutricionales.
- Es rico en proteínas de alta calidad, bajo en grasas, y con abundancia en vitaminas y minerales como zinc, hierro y fósforo.



CAPRABO está adherido al Compromiso Europeo del Pollo (ECC, *European Chicken Commitment*) para sus productos de marca propia.



1,79€
POR RACIÓN



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Pollo con pera, pasta y ensalada de espinacas



- 2 cuartos traseros de pollo
- 4 peras conferencia
- 240 g de macarrones
- 500 g de brócoli y 1 cebolla
- 60 g de yogur
- 300 g de espinacas
- 4 nueces
- 3 cucharadas de AOVE
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- Sal y pimienta negra recién molida

■ Trocear el pollo y salpimentar, rociar con un hilo de AOVE e introducir en una bandeja en el horno precalentado a 195 °C, calor arriba y abajo, 30 minutos.

■ Partir las peras en cuartos, retirando las semillas, y saltear la mitad con un hilo de AOVE hasta dorar. Reservar al calor.

■ Cocer la pasta en agua con sal. Escurrir. Lavar el brócoli, hacer flores pequeñas y cocer al vapor. Reservar.

■ En una sartén, con una cucharadita de AOVE, pochá la cebolla picada en *brunoise* con la otra mitad de las peras, cortadas en cubos pequeños. Añadir la pasta, el brócoli y el yogur. Mezclar, saltear un par de minutos a fuego medio-bajo y salpimentar.

■ Preparar la vinagreta con dos cucharadas de AOVE, vinagre, sal y pimienta.

■ Preparar una cama de espinacas, aderezar con la vinagreta y las nueces picadas. Cubrir con el pollo, las peras y la pasta.



¿Qué te aporta?

El secreto para que la pasta no resulte un plato muy calórico es acompañarla de verduras. Las espinacas, el brócoli y la cebolla lo enriquecen en fibra, vitaminas y minerales.



HUEVOS RELLENOS

6 RACIONES / DIFICULTAD 2 / 45 MIN

Para los huevos rellenos:

- 6 huevos
- 1 patata
- 80 g de bonito en conserva
- 3 cucharadas de yogur natural

Para decorar en forma de búho:

- Espinacas baby, aceitunas negras y zanahoria

Para decorar en forma de gato:

- Aceitunas negras, pimiento rojo, zanahoria y cebollino

Para decorar en forma de pollito:

- Aceitunas negras, zanahoria, eneldo o tallo de zanahoria.

• Cocer los huevos. Enfriar, pelar, cortar por la mitad y reservar las yemas en un bol.

• Pelar y cortar la patata en dados pequeños. Cocer en agua con sal durante 15-20 minutos. Añadirla al bol de las yemas.

• Escurrir el bonito, juntarlo con las yemas y la patata y desmenuzar hasta crear una pasta. Añadir un poco de yogur al gusto y reservar en una manga pastelera.

• Rellenar los huevos con la mezcla.

• **Búho:** cortar las espinacas por la mitad para las alas, rodajas de aceituna para los ojos y triángulos de zanahoria para el pico.

• **Gato:** partir círculos de aceituna para los ojos, triángulos de pimiento rojo a modo de nariz, triángulos de zanahoria para las orejas y el cebollino será el bigote.

• **Pollito:** cortar círculos de aceituna para los ojos, triángulos de zanahoria para el pico y el eneldo o el tallo de zanahoria para la cresta.



UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL 160	GRASA 10,24g	GRASAS SATURADAS 2,48g	AZÚCARES 1,92g	SAL 0,44g
8%	15%	12%	2%	7%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto*

¿Qué te aporta?

La proteína de mayor calidad es la del huevo que, aunque contiene ácidos grasos saturados, estos no aumentan el riesgo cardiovascular.

Cocinar en familia es divertido

MONAS DE PASCUA

Dulce de SEMANA SANTA

Endulza esta Semana Santa con el postre estrella de nuestra tierra: las monas de Pascua. Estas deliciosas creaciones son auténticas obras de arte que fusionan la maestría pastelera con la creatividad. ¿Cuál eliges para tu ahijado?



El ingrediente protagonista de la Mona de Pascua es el chocolate, pero ¿sabías que las primeras monas que aparecieron eran de pan? El bizcocho y los huevos duros llegaron más tarde y no fue hasta el siglo XIX cuando se incorporaron las piezas de chocolate, que hoy en día se han convertido en objeto de creatividad y reclamo con figuras sorprendentes.

Sea como fuere, la tradición consistía en que el padrino regalaba a su ahijado o ahijada este dulce como símbolo de protección. El bollo en cuestión contenía tantos huevos como años tenía el menor hasta que este cumplía los 12.

La entrega de la Mona se hacía el Domingo de Resurrección y el Lunes de Pascua se reunían todos para comerla.

Hazlo tú mismo

Necesitarás un bizcocho esponjoso. Puedes preparar tu receta favorita o utilizar uno comprado. En nuestras tiendas cuentas con bases como la de Dillepasa con la suavidad y el sabor de un bizcocho casero para ponértelo fácil. Añade chocolate derretido para la cobertura y, por supuesto, adornos de Pascua como huevitos de chocolate, conejitos, plumas o pollos de colores o en cascarón, elaborados por marcas de aquí como Simón Coll, Dillepasa y Rubies.





FRESCO, LIGERO, REFRESCANTE

La versatilidad del **vino rosado**, su frescura y variedad de aromas y sabores que van desde lo más frutal a lo floral, le convierten en uno de los imprescindibles de nuestra mesa. Perfecto para acompañar arroces, pescados, verduras o pastas, entre otras, ofrece un sabor suave y agradable. En CAPRABO apoyamos a las bodegas de proximidad que elaboran rosados de reconocimiento y calidad y te las acercamos para que disfrutes de lo mejor de nuestra tierra. ¡Salud!

1. DE CASTA ROSADO

De color cereza elegante sobre suaves fondos morados, tiene un fino aroma floral que recuerda ciertas flores como la mimosa y el lirio, complementada por matices de fruta discretos (ciruela, cereza...). Paladar untuoso y equilibrado para una buena evolución sensorial.

2. BACH ROSADO

Un vino nítido y brillante, con un aroma intenso y persistente a frutas rojas. Es un rosado clásico, elegante y sutil. Bach Viña Extrísima Rosado es un vino ideal para acompañar multitud de platos; desde embutidos, arroces y pastas, hasta pescados de carne firme como rape, bacalao, atún y carnes blancas.

3. MASIA FREYÉ ROSADO

Vino de color rojo-fresa-pálido. Limpio y brillante. Aromas a fruta roja con notas tropicales que perduran en el tiempo. En boca es un vino de entrada suave con un equilibrio que le aporta una golosidad final.

4. RAIMAT ROSADO

Aromáticamente sutil, con elegantes notas a fresa y grosella, típicas de un buen tempranillo, suaves toques florales de violetas y pétalos de rosa, recuerdos de pomelo y ligero fondo anisado.

5. ANNA DE CODORNIU BRUT ROSADO

Codorní Clásico Rosado es un cava con tonalidades rosadas de intensidad media-alta, con burbujas finas. En nariz destacan los aromas a frutos rojos, mermeladas y casís, entremezclados con suaves notas de bollería y levaduras fruto de su crianza en botella.

6. LLOPART BRUT ROSADO

De brillante color rosa-cereza, el Brut Rosé de Llopart es un exuberante cava rosado en el que dominan los aromas varietales de frutas de bosque. En boca entra con potencia, con buena estructura, taninos delicados y muy sabroso.

ENTRE EL TINTO Y EL BLANCO

A diferencia del clarete, que se hace con la mezcla de uvas rojas y blancas, el vino rosado se elabora solo con uvas rojas que se usan para elaborar el vino tinto, pero con la técnica con la que se hace el blanco. En función de tus gustos, podrás elegir entre vino rosado seco, con un sabor frutal y herbal; vino rosado dulce y vino rosado espumoso, con sabor afrutado y notas florales. Un consejo: tómallo en frío, a una temperatura entre 6 y 8 grados, y en copa de vino pequeña.



Ideas para sorprender al MEJOR PADRE DEL MUNDO

El mejor regalo para un padre es un “te quiero”. Dedica un tiempo a preparar ese día tan especial con detalles que sabes que le encantan. Enmarca una foto en la que salgáis juntos, prepara un delicioso aperitivo, pasa el día en su compañía, haz una manualidad con los pequeños de la casa... Y, sobre todo, demuéstrale que le quieres. Sea como sea tu padre, aquí tienes algunas ideas.



LAS MÁS GOLOSAS

Pon el toque más dulce a la sobremesa con las tartas y postres EROSKI SELEQTIA, como la deliciosa tarta Sacher de chocolate rellena de mermelada de albaricoque o cualquiera de nuestras trenzas.



- Trenza de nueces y pasas
- Tarta Sacher

LAS MÁS REFRESCANTES

India Pale Ale, Punk IPA, Pilsner, Pale, tostada, filtrada, con limón, negra, lager, sin y con alcohol. ¿Sabes cuál es su preferida? En EROSKI tenemos más de 300 cervezas para sorprender a los amantes del lúpulo.

¿Sabías que nuestra marca Aurum cuenta con varios premios? Sin duda, le sorprenderán.

- Cerveza 100% malta Aurum
- Cerveza tostada Aurum
- Cerveza IPA Aurum
- Cerveza Craft IPA Aurum
- Cerveza Craft Session Aurum

VALE
DESCUENTO
EN ESTA
REVISTA



Si consumes alcohol, hazlo con moderación

LAS MÁS IRRESISTIBLES

Pocos padres pueden resistirse a un buen jamón ibérico. Opta por la calidad para que todo salga a pedir de boca.



MATORRAL

Jamón de cebo y paleta de cebo ibéricos 50% raza ibérica

Ibéricos de confianza desde 1986. Con notas intensas y equilibradas, son perfectos para cualquier ocasión. ¡Arte hecho sabor!

NAVIDUL

Jamón de cebo ibérico

El sabor de cada loncha de este jamón ibérico es el resultado de un largo proceso de más de 24 meses, de los cuales los ocho últimos se dedican al reposo en nuestras bodegas, donde adquiere sus aromas y matices característicos.



NUESTRA MARCA

¿Sabías que los ibéricos de nuestra marca proceden de cerdos de raza ibérica criados en libertad en las dehesas de Extremadura y Andalucía? *Testados por expertos del Basque Culinary Center, nuestra gama EROSKI SELEQTIA es éxito seguro. ¡Una auténtica delicia!*

- Surtido de ibérico EROSKI
- Jamón de cebo de campo ibérico 50% raza ibérica EROSKI
- Paleta de cebo de campo ibérica 50% raza ibérica EROSKI
- Jamón de bellota 100% ibérico EROSKI SELEQTIA
- Paleta de bellota 100% ibérica EROSKI SELEQTIA



Combínalo con...



LLÀGRIMES DE TARDOR

Este vino con cuerpo y estructura, es uno de los primeros tintos DO Terra Alta en fusionar variedades tradicionales y largo envejecimiento. ¡Un clásico! Podéis guardarlo durante un mínimo de siete a ocho años desde el año de cosecha. Servir fresco (15° C).



ÈTIM ORIGEN

En nariz encontrarás un aroma intenso a frutos rojos maduros como la fresa, la grosella y la granada. También, aromas especiados y tostados por el trabajo en bodega. En boca es suave y da una sensación llena de notas de fruta y sabores que recuerdan la fruta madura.

LAS MÁS ATRACTIVAS

Regala una experiencia de afeitado sublime con el bálsamo y el gel de afeitar aptos para las pieles más sensibles, gracias a su fórmula hipoalérgica, y la brocha de pelo natural MEN by belle.



1. BROCHA DE AFEITAR

Con pelo natural, mango de madera y estuche 100% de origen renovable.

2. GEL DE AFEITAR

Su fórmula con aloe vera y alantoína favorece un apurado máximo y el deslizamiento suave de la cuchilla, minimizando la fricción.

3. BÁLSAMO AFTERSHAVE

Sin alcohol. Con aloe vera, extracto de manzanilla y provitamina B5.



ADIDAS PURE GAME

Fragancia amaderada y aromática pensada para jugadores y aficionados al fútbol, que demuestra que lo imposible no es nada cuando se trata del trabajo en equipo.



COLONIA BRUMMEL

Una fragancia que resume a la perfección las reglas del caballero impecable.



ADIDAS ICE DIVE

De fragancia aromática y cítrica, captura las sensaciones de los deportes extremos, añade emoción al día, permite explorar nuevos territorios y compartir emociones intensas.



NIKE ULTRA BLUE

Un perfume cautivador que inspira y seduce las emociones más profundas.

Lo último

NUEVOS CALDOS EROSKI

Un básico en tu cocina para tener siempre a mano

Nos encanta la cuchara. Y, para preparar platos calentitos, nada mejor que los nuevos caldos de nuestra marca, ideales como consomé o también como base de decenas de recetas, que ahora llegan con mucho más pollo, más carne y más sabor. Estos caldos se elaboran con los mejores ingredientes, con hortalizas frescas y siguiendo la fórmula tradicional, sin ningún concentrado ni deshidratado previo. Además, ahora cuentan con un 19% de pollo –en el caso del nuevo caldo de pollo– y un 13% de carne de pollo, falda de vacuno y paleta de cerdo –en el caldo de cocido–. No tienen gluten y su envase está fabricado con un 68% de cartón procedente de fuentes responsables con certificación FSC.



DOS PROPUESTAS QUE NO FALLAN

Consomé de 10

En un recipiente, bate cuatro yemas de huevo, un chorro de vino de Jerez y pimienta y, una vez haya montado, vuelca en el caldo caliente.

Sopa de verduras

Añade al caldo taquitos de jamón, huevo, unas verduritas picadas y fideos y disfruta de una deliciosa sopa en un visto y no visto.

Sal Maldon presenta nuevas sales que inspiran a cocineros y chefs



La gama de sales del mundo

La gama de sales del mundo eleva la experiencia culinaria con la Sal Rosa del Himalaya y la Sal del desierto de Kalahari. Saborea el mundo con estas sales seleccionadas cuidadosamente por los maestros artesanos de Sal Maldon.



La gama de sabores se amplía

con dos lanzamientos más: Sal Maldon con ajo y Sal Maldon con chili, en una combinación única de especias de primera calidad junto con las escamas® de siempre.

SEMANA SANTA

LOS IMPRESCINDIBLES DE TU NECESER

Las vacaciones soñadas de Semana Santa están a la vuelta de la esquina. Y con cada escapada surgen siempre los suspiros para conseguir que entre todo en nuestro neceser. Te damos algunos consejos para una organización sencilla y eficaz sin renunciar a ningún cuidado para tu piel y cabello.

1 PLANIFICA

Haz una lista de tus imprescindibles. Descarta los “por si caso” y adáptate a tu destino.



BÁLSAMO LABIAL

Con un 100% de ingredientes de origen natural como manteca de cacao y aceites de macadamia y almendras dulces. Certificado COSMOS Natural por Ecocert.



AMPOLLAS FACIALES VITAL+

Combate las manchas, la hiperpigmentación y el tono irregular de la piel, potencia la luminosidad y controla la producción de sebo.

DESODORANTE ANTITRANSPIRANTE CUIDADO&EFICACIA

24 horas de protección. Perfume con tecnología *odour control*, que neutraliza los malos olores maximizando su eficacia.



CEPILLO DE DIENTES

Un cepillado eficaz y natural a la vez. Su mango es de bambú FSC® 100% y sus filamentos son de origen vegetal. Libre de plásticos.



DESMAQUILLADOR DE OJOS BIFÁSICO

Con aloe vera y aceites de rosa mosqueta y jojoba que garantizan una limpieza suave y una piel hidratada. Envase 100% de bioplástico.



Clínicamente testados

2

SIMPLIFICA

Escoge productos que tengan una doble utilidad.



DENTÍFRICO DE MENTA
Proporciona una higiene bucal completa y deja una sensación de frescor. Testado bajo control odontológico.



CHAMPÚ CUIDADO CLÁSICO 2 EN 1
Con pantenol, que hidrata, fortalece y da brillo, y extracto de semillas de cassia, que ayuda a acondicionar el cabello.



CREMA DE MANOS CONCENTRADA
Repara y nutre la piel muy seca y agrietada. Con alantoína, aloe vera, manteca de karité y un 30% de glicerina.



BÁLSAMO REPARADOR UNIVERSAL
Nutre, regenera y suaviza la piel de rostro y cuerpo. Con manteca de karité y aceite de almendras dulces. Ideal para toda la familia e hipoalérgico.



CREMA FACIAL HIDRATANTE
Hidrata y protege de la radiación solar. Con un 98,86% de ingredientes de origen natural, que mantienen la piel nutrida, suave y luminosa, y envase 41% reciclado.



3 ADAPTA

Elige productos que, por su formato o presentación, resultan idóneos para viajar.



CHAMPÚ SÓLIDO
Con extractos de naranja y papaya y un delicioso perfume. Apto para todo tipo de cabello.



GEL DE BAÑO SÓLIDO
Equivalente a un gel de baño tradicional de 600 ml. Contiene aloe vera y aceite de argán Para pieles normales y secas.



DISCOS QUITAESMALTE
Impregnados con quitaesmalte sin acetona y enriquecidos con vitamina E. Perfectos para evitar derrames.



TOALLITAS DESMAQUILLANTES PIEL SECA Y SENSIBLE
Con extracto de algodón y aceite de almendras dulces. Limpian, tonifican, hidratan y son hipoalérgicas.



12 MESES CAUSAS

Arrancamos nuevo calendario del programa 'Céntimos Solidarios' para tender nuestra mano a entidades sin ánimo de lucro de tu entorno.

Parece que fue ayer cuando en 2020 comenzamos a dar nuestros primeros pasos con el programa de *Céntimos Solidarios*. Han sido varios años de trabajo, que nos han permitido reforzar el espíritu cooperativo y de apoyo mutuo que nos diferencia. Junto a ti, en todo este tiempo hemos conseguido recaudar más de 800.000 euros, que se han destinado a los que más lo necesitan. Esta iniciativa se suma a otras que realizamos desde CAPRABO, que hacen que, en 2023, hayamos aportado más de 2,5 millones de euros a fines sociales junto con nuestros grupos de interés.

Porque consideramos que es posible lograr un mundo mejor con pequeños gestos, mantenemos este proyecto que el pasado año ayudó a que 22 entidades sin ánimo de lucro siguieran trabajando con los que más lo necesitan, recibiendo 176.525 euros gracias a vuestras donaciones al pasar por caja y a nuestra colaboración.

Os animamos a que sigáis colaborando. El primer paso ya está dado. Gracias a vuestra participación, hemos dado forma al calendario de los Céntimos Solidarios 2024. Hemos tenido en cuenta vuestras propuestas y aportaciones a través de nuestra web para elegir las 12 causas de este año.



138

PROYECTOS SOLIDARIOS
PRESENTADOS

92

ENTIDADES SE HAN PRESENTADO A
LA CONVOCATORIA DEL PROGRAMA
'CÉNTIMOS SOLIDARIOS 2024'

Proyectos para 2024

- **Febrero:** atención a personas con autismo.
- **Marzo:** víctimas de la violencia de género.
- **Abril:** personas con enfermedades raras.
- **Mayo:** inserción laboral de jóvenes.
- **Junio:** protección del medio ambiente y de los animales.
- **Julio:** alimentación de la infancia vulnerable de tu entorno.
- **Agosto:** atención a las personas con Alzheimer y sus familias.
- **Septiembre:** mayores en situación de vulnerabilidad.
- **Octubre:** personas con cáncer.
- **Noviembre:** alimentación de la infancia vulnerable de otros países.
- **Diciembre:** alimentación de familias en situación de vulnerabilidad económica.
- **Enero 2025:** atención a personas con problemas de salud mental.



Para más información:



MARZO

Atención a las víctimas de la violencia de género

En Cataluña una de cada dos mujeres de más de 16 años, ha sufrido violencia a lo largo de su vida. Las denuncias y las víctimas de violencia de género no dejan de crecer y se detectan cada vez más entre mujeres jóvenes. En CAPRABO nos sumamos a esta lucha destinando las donaciones del programa *Céntimos Solidarios* de marzo a la Fundación Surt encargada del proyecto 'Intro', que acompaña a más de un centenar de mujeres supervivientes de violencia machista en Barcelona en su nuevo proyecto de vida. El programa ofrece un espacio seguro para la recuperación integral de sus procesos de violencia machista, facilitando información y acompañamiento especializado en temas de género, autodefensa,

laboral y búsqueda de vivienda desde una óptica de fomento de la creación de nuevas redes mujeres que se den soporte entre sí, puedan construir nuevas relaciones de amistad y avanzar hacia una autonomía personal y económica integral y sostenible en el tiempo, más allá de la intervención en las fases de urgencia.

MARCA



al pasar por caja y
DONARÁS

0,10 € o 0,20 €

en función de si tu compra supera o no los 30 €

¡ASÍ DE SENCILLO!
¡ASÍ DE SOLIDARIO!

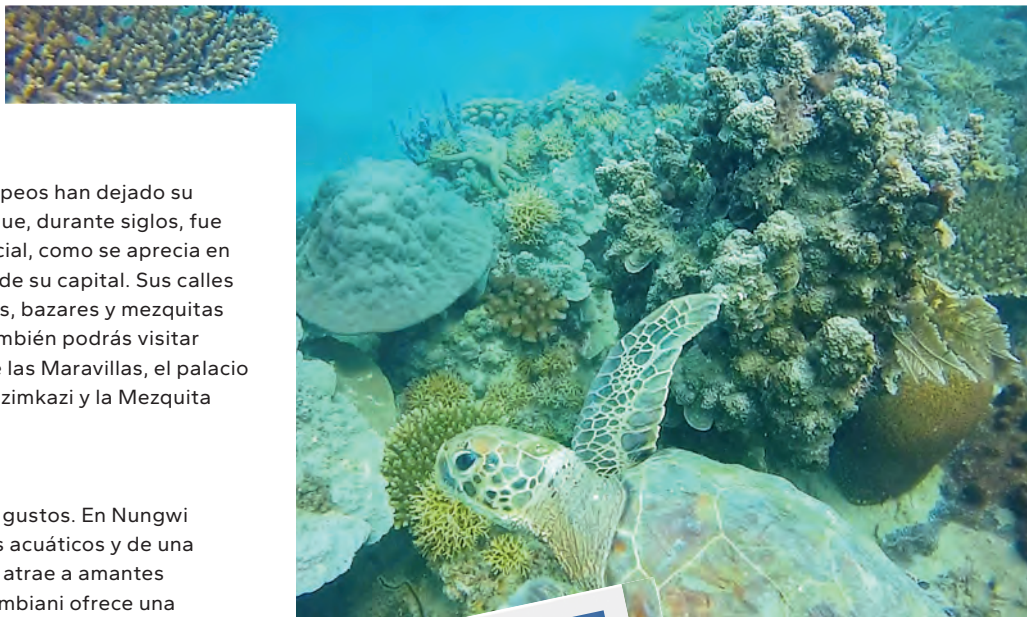
ZANZÍBAR

UN VIAJE DE ENSUEÑO AL PARAÍSO TURQUESA

Conocido por sus playas de arena blanca, aguas cristalinas y su rica historia cultural, Zanzíbar es un destino único que hay que visitar, al menos, una vez en la vida. Disfruta de un viaje irreplicable de nueve días para todos los gustos y bolsillos y acumula ahorros en tu tarjeta Club CAPRABO.

Si buscas algo diferente para celebrar una ocasión especial, con una buena relación calidad-precio, Zanzíbar es tu destino. Muchas cadenas hoteleras españolas, como RIU, SBH o Meliá ya se han establecido en este paraíso, que tiene un compromiso creciente con la sostenibilidad y la preservación del entorno para que disfrutes de una escapada inolvidable que te cautivará.





Historia y cultura

Persas, árabes, indios y europeos han dejado su huella en esta increíble isla que, durante siglos, fue un importante centro comercial, como se aprecia en Stone Town, la zona antigua de su capital. Sus calles estrechas, edificios históricos, bazares y mezquitas no te dejarán indiferente. También podrás visitar mercados locales, la Casa de las Maravillas, el palacio de Maruhubi, las ruinas de Kizimkazi y la Mezquita Malindi.

Playas paradisíacas

Hay opciones para todos los gustos. En Nungwi podrás disfrutar de deportes acuáticos y de una animada vida nocturna. Paje atrae a amantes del kitesurf, mientras que Jambiani ofrece una experiencia más tranquila para perderte en las blancas playas de Zanzíbar.

Biodiversidad marina

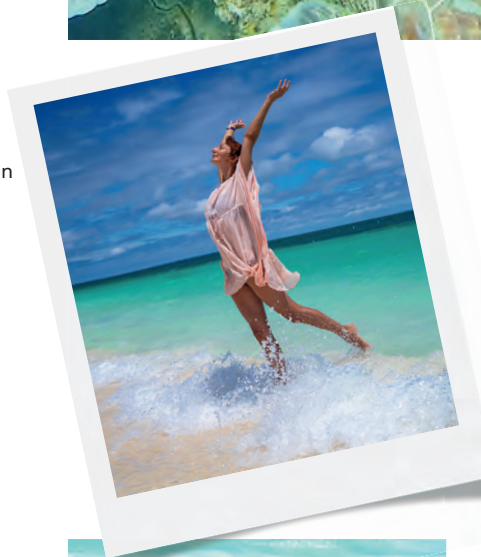
Los coloridos arrecifes de coral de Zanzíbar albergan una asombrosa diversidad de vida marina. En el atolón Mnemba se avistan delfines y tortugas. Es un paraíso para amantes del buceo y el *snorkel* ya que, además de la vida marina, permite explorar naufragios buceando.

Cocina exquisita

Las especias, frutas frescas y pescado son la base de la cocina zanzibareña. Una gastronomía de gran mestizaje con platos de arroz condimentado como el pilau, o el urojo, una sopa de pescado con especias. También podrás degustar recetas populares de influencia india como el biryani, el mandazi, las samosas o el chapati.

Preservación ambiental

Zanzíbar está comprometida con la preservación del medioambiente y la sostenibilidad del turismo. Cuenta con medidas para proteger sus arrecifes de coral, concienciar sobre la conservación marina y promover prácticas turísticas responsables. Hay numerosos *ecoresorts* y los operadores turísticos se esfuerzan por minimizar su impacto.



a tu tarjeta Club CAPRABO ⁽¹⁾

⁽¹⁾Reserva del 1 al 31 de marzo de 2024 y te devolvemos un 5% en tu tarjeta monedero.

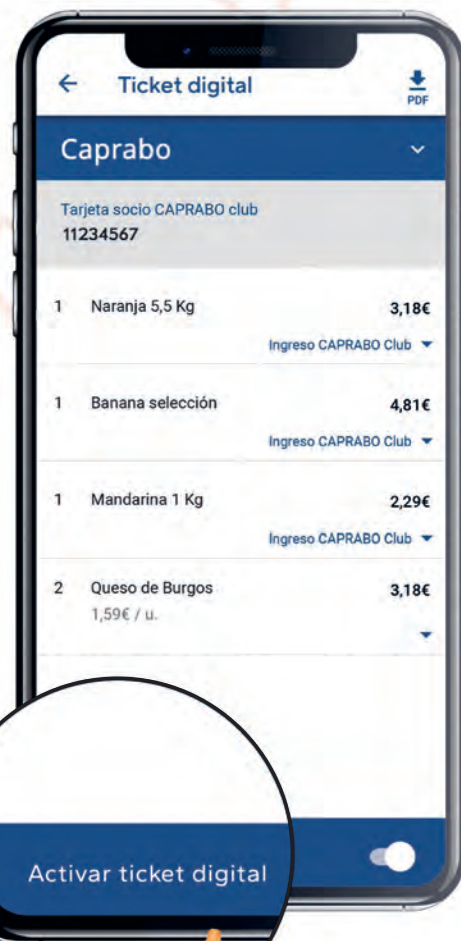
La Agencia de Viajes CAPRABO está en Carrer de Marià Cubí, 80, en Barcelona. Tel. 93 427 40 69





ACTIVA TU TICKET digital y disfruta de las siguientes ventajas:

- Tenerlo en **el momento de la compra.**
- **Consultarlo cuando quieras.**
- Tener disponibles los **tickets de hasta 2 años.**
- **Ser más sostenible** y contribuir a la preservación del medio ambiente.
- ... ¡y muchas ventajas más!



Y solo por activarlo del
01/03/24 al 31/03/24
participarás en **el sorteo
de 10 COMPRAS GRATIS
valoradas en 100€**

Fecha del sorteo: **03/04/24**
Consulta condiciones y bases del sorteo en
[caprabo.com/promociones](https://www.caprabo.com/promociones)



al ahorro



10€ de regalo si no tienes la App y te la descargas y te registras por primera vez

Descárgatela aquí



*Aplicable a los clientes que se descarguen la App y se identifiquen por primera vez. El cupón de 10€ se mostrará en la App en un plazo máximo de 7 días desde que se ha producido la descarga. Para disfrutar de los 10€ es necesario activar el cupón previamente en la App y realizar una compra mínima de 50€.

Todos los miércoles de marzo un cupón sorpresa* en la App



*Cupón disponible todos los miércoles del mes de marzo de 2024. Cada cupón estará disponible 1 día para activar y 3 días para canjear. Es necesario ser cliente Club Caprabo y tener descargada la App Caprabo.

Y si aún no disfrutas del **Ahorro 2%**, **apúntate GRATIS** a través de la App y ahorra en todo lo que compres en Caprabo si tu gasto mensual supera los 150€



*Consulta condiciones en caprabo.com/es/planahorroclub

NUEVO

finish

#1*

NUESTRA
MÁXIMA LIMPIEZA
LIBERADA EN EL
MOMENTO EXACTO



**PRIMERA CÁPSULA CON
LIBERACIÓN SECUENCIAL
DE INGREDIENTES**

*Finish es la marca N°1 recomendada por los principales fabricantes de lavavajillas.

caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Plátano de Canarias IGP eco
EROSKI Natur BIO

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Filete de pechuga extrafino
EROSKI Natur

Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Plumas integrales ecológicas
EROSKI BIO, 500 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Fabada a la asturiana
EROSKI, 435 g

Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Bonito del Norte
en aceite de oliva
EROSKI SELEQTIA, 320 g

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Cerveza 100% malta
AURUM, 33 cl

Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Ampolla facial Vital+
belle

Aplicable a 4 unidades máximo.

Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.



caprabo ●●●●



caprabo ●●●● CLUB

15%

Balsamo labial
belle natural

Aplicable a 4 unidades máximo.





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 de abril de 2024



2 040109 000158



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 de abril de 2024



2 040107 600152



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 de abril de 2024



2 040110 200158



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 de abril de 2024



2 040109 600150



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 de abril de 2024



2 040113 200155



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 de abril de 2024



2 040110 400152



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 de abril de 2024



2 040107 100157



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 de abril de 2024



2 040104 100150

NUEVO UREA

Sanex

Ayuda a restaurar la piel:

Alivia la sequedad
Hidrata en profundidad



MARCA RECOMENDADA
POR DERMATÓLOGOS
Nº1
EN ESPAÑA¹

Sanex

CUIDADO EXPERTO



UREA

Con Prebiótico Natural

12h

Hidratación

Gel de ducha ultra hidratante
PIEL SECA

0% Sulfatos*

Piel Sana



2ª unidad
-70%
de descuento

COMBINA
como quieras

70% de descuento
en el de menor importe

nosotros



ABRE EL PRIMER SUPERMERCADO INCLUSIVO SOCIAL CAPRABO

CAPRABO ha abierto, en Vilafranca del Penedés (Barcelona), el primer supermercado inclusivo y social (SIS) de Cataluña. La innovadora tienda franquiciada, ubicada en la calle Bisbe Morgades, 23, cuenta con 299 m² de superficie comercial y crea 11 puestos de trabajo. La iniciativa ha contado con el apoyo del Departament d'Empresa i Treball de la Generalitat de Catalunya a través del Programa de Fomento de la Economía Social. SIS CAPRABO nace de la alianza de CAPRABO con cinco entidades vinculadas a la economía social y solidaria: el Grup Entrem, Moltacte y Grup Alba, referentes en inserción laboral; Bildi Grafiks, expertos en diseño y comunicación y Tandem Social,

consultoría estratégica especializada en transformación económica y social. SIS CAPRABO ofrece productos de calidad y proximidad provenientes de la economía social y solidaria, y tiene como objetivo promover una manera de consumir con un enfoque ético y solidario. Este supermercado, además de impulsar la creación de oportunidades laborales para colectivos desfavorecidos, dispone de zonas en las que se comparten espacios entre la tienda y el bar y cafetería ecosocial para eventos, talleres, charlas y actividades para fomentar la integración y la conciencia social. También, es una instalación de nueva generación que recupera los valores tradicionales del comercio de proximidad.



I JORNADA GASTRONÓMICA DEL TURRÓN Y LAS CLEMENTINAS CON SELLO DE CALIDAD

El espacio Chef CAPRABO del supermercado L'Illa Diagonal, en Barcelona, acogió la I Jornada Gastronómica de Productos de Proximidad del Turrón de Agramunt y las Clementinas de las Terres de l'Ebre, que celebramos junto con Federació Catalana DOP-IGP. El objetivo de esta iniciativa, que se enmarca en nuestro Programa de Proximidad por Comarcas, era poner en valor los productos cercanos, de calidad y de temporada. El chef Sergi Aritzeta, del restaurante El Truc de Agramunt (Lleida) elaboró un menú que combinó el Turrón de Agramunt y las Clementinas de las Terres de l'Ebre con sello IGP.

CAPRABO,
el mejor
supermercado
para familias
numerosas

Las familias que forman parte de la Asociación de Familias Numerosas de Catalunya (FANOC) han decidido que CAPRABO es el mejor supermercado para ellos. CAPRABO recibió el galardón en los Premios FANOC a las

Mejores Empresas del Año 2023. El reconocimiento destaca la trayectoria de 15 años de compromiso de CAPRABO con las familias numerosas, y la capacidad de dar respuesta a sus necesidades de consumo.

Entre las distintas medidas de apoyo al colectivo, CAPRABO cuenta con herramientas de ahorro personalizado a través de su Programa de Fidelización, la Tarjeta Club Cliente 0 el Programa de Ayuda a las Familias Bienvenido Bebé.



Cuidando lo que importa

En Borges llevamos más de 125 años cultivando una forma saludable de vivir a través de la alimentación. Desde nuestros orígenes hasta hoy, ponemos tu bienestar y el cuidado de la tierra en el centro de todo lo que hacemos.

Y en el futuro queremos seguir haciéndolo.

Porque solo cuidando lo que realmente importa, podremos seguir disfrutándolo.



borges_es

Molt nostra

**ARRIBAREM ON ARRIBAREM,
PERÒ HO FAREM
A LA NOSTRA MANERA!**

Fent pinya amb la nostra gent,
estimant la nostra terra
i la nostra llengua.



Lildami



A casa nostra, Llet Nostra

Entra a www.lletnostra.cat o segueix-nos a 