

LA REVISTA DE CAPRABO

PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

caprabo



sabor



Nº 376
MARÇ
2024 · 2€



Preus bons
sempre en
milers de
productes,
receptes,
vals de
descompte i
moltes idees
per estalviar
a casa i al
súper

Amb molt

AMOR

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

**PER LA COMPRA D'UNA
CAIXA DE LLET CLÀSSICA,
ACONSEGUEIX
1 LITRE
GRATUIT***

ESCANEA
EL QR I
PARTICIPA!



*Bases legals dipositades davant de Notari. Consultar a www.promolechepascual.com.
Promoció vàlida del 01 de març de 2024 al 30 de juny de 2024, ambdós inclosos, o fins a complir el límit de 6.000 reemborsaments.
Reemborsament de l'import de 1 brik per caixa adquirida fins a un màxim de 2 euros. Reemborsaments limitats a un màxim de 3 per persona.

La disponibilitat dels productes pot variar d'un establiment a l'altre.
Consulta-ho a la teva botiga habitual.

Carro complet per menys de 70€



Preus
bons
sempre

8

caprabo ●●●

sumari

març'2024

www.caprabo.com



26



42

Totes les receptes
de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 El més top del mes.
- 08 Amor etern als preus bons.
- 10 Sempre hortalisses.
- 12 Espinacs, al seu millor moment.
- 14 Les fruites de març també t'ajuden a estalviar.
- 20 Bacallà, sempre de temporada.
- 22 Passió per la pasta.
- 26 Pollastre, una carn en equilibri.
- 30 Mones de Pasqua.
- 32 Vins rosats.
- 34 Idees per sorprendre el millor pare del món.
- 37 El més nou a les nostres botigues.
- 38 Belleza: els imprescindibles del necesser per a la Setmana Santa.
- 40 Solidaritat.
- 42 Viatges: Zanzibar.
- 44 Avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 47 Vals d'estalvi.
- 50 Notícies.



Edició 376

MARÇ 2024

Any XLVII

EDITOR

Caprabo, SA
Av. l'Estany de la Messeguera, 40-44
08820 El Prat de Llobregat, Barcelona

REALITZACIÓ I EDICIÓ



Valentín Beato, 44. 28037 Madrid
Tel. +34 915 386 104

DIFUSIÓ:

Controlada per OJD
Publicitat Antonio García.
Tel. +34 607 973 913
antonio.garcia@publimagazine.com

IMPRESSIÓ:

Altavia Ibérica.
C/ Orense, 85
28020 Madrid.
Tel. +911 21 38 38

DIPÒSIT LEGAL:

BI-222-2015
Prohibida la reproducció total o
parcial de textos o fotografies
sense l'autorització expressa de
l'empresa editora.



És amor? ÉS ESTALVI

Xavier Ramón
Director de Marketing

La primavera sempre és benvinguda, i aquest any més que mai. Aquesta nova estació, que ens convida a adoptar una mentalitat fresca i renovada, és perfecta per reflectir aquest canvi a la nostra vida quotidiana, enfocant-nos en el benestar i, evidentment, sense deixar d'estalviar.

A CAPRABO també hem destinat un temps a arrencar renovats aquesta primavera. L'any 2024 serà un any d'amor etern. T'ho anirem detallant mes a mes, explicant-te com pots estalviar al teu cistell de la compra, tot mantenint una alimentació saludable i amb una gran varietat de productes de proximitat. Perquè menjar és una cosa i alimentar-se bé, una altra diferent.

Comencem amb milers de productes

a preus bons sempre que assenyalarem amb una etiqueta especial. Productes que et permetran seguir una alimentació completa, saludable i carregada d'aliments de temporada i proximitat, com els espinacs, els xampinyons, el plàtan, la pera, les anxoves, el pollastre, la pasta... Productes a preus bons sempre per preparar els teus menús i les receptes delicioses que et suggerim en aquest número.

Parlem també del més top d'aquest mes i del que es cou a les nostres xarxes socials. A més, et donem algunes idees per celebrar el Dia del Pare, t'expliquem els avantatges que no et pots perdre per ser soci i molt més.

És amor? És estalvi.



Caprabo al teu servei
93 261 60 60



Sabor és un avantatge més del Club CAPRABO. Aconseguir la revista amb la teva **Targeta Club CAPRABO** i podràs gaudir de receptes gustoses, fàcils i econòmiques. A més, amb Sabor també et podràs informar de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat CAPRABO.

Trobaràs tots els avantatges del Club CAPRABO a:

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de Sabor a:

www.chefcaprabo.com

caprabo ●●●

Així de bo

En **milers**
de productes

**Preus
bons**
sempre

Busca
la Guardiola
a les etiquetes



*Consulta la llista de productes.

Amor etern a l'estalvi

El més TOP d'aquest MES



1 ARRENCA LA TEMPORADA DE MADUIXES

UNA FRUITA INCONFUSIBLE PER LA SEVA AROMA I DOLÇOR

En molts formats: perquè triïs el teu preferit.

VAL D'ESTALVI EN AQUESTA REVISTA



2 GELS DE BANY SÒLIDS ARGÀNIA I ÀLOE VERA

Si ets fan dels ingredients naturals, els has de provar. Cada pastilla equival a 600 ml de gel. La seva fórmula vegana compta amb un 96% d'ingredients naturals i està testada dermatològicament. També és més sostenible, ja que empra menys aigua en l'elaboració i el seu envàs de cartró és 100% procedent de fonts responsables i disposa de certificat FSC.



3

TASTA LA **FABADA EROSKI**, TRIADA COMPRA MESTRA PER L'OCU



4

EROSKI SELEQTIA EN OFERTA

Del 21 de març al 3 d'abril, si ets soci, tindràs la 2a unitat al 30% en tots els productes EROSKI SELEQTIA.

Combina'ls com vulguis! ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Et retornem el 30% del de menor import a la teva targeta. 15% de descompte en els productes al pes o a granel des de la 1a unitat. Vàlid fins al 31 de març.



caprabo ●●●

Segueix-nos als **nostres perfils de xarxes socials**, ens trobaràs a Instagram, Facebook, X, LinkedIn, YouTube i Flickr.

Troba'ns a:



Aquest mes celebrem **el Dia del Pare** sorteiant lots de **productes**.
Entra i participa!



Creixem amb tu!

Ja ets follower de Caprabo?

Segueix-nos a...

Et portem vídeo receptes, trucs, consells i bon rotllo.

Tot a Xef Caprabo.



Coneix més de nosaltres al nostre **blog**

- Salut i sostenibilitat
- De la nostra terra
- Sempre al dia
- Més varietat

T'estem esperant!





AMOR ETERN

pels preus bons

A CAPRABO continua encesa la flama de l'amor. L'has sentit? Has notat papallones a l'estómac en comprar el teu producte preferit? És amor? És estalvi. A CAPRABO hem passat de l'enamorament a l'amor etern als preus bons amb milers de productes que et permetran omplir la nevera i el rebost, i seguir una alimentació completa i saludable, també amb productes de proximitat. Aliments frescos a les seccions de fruiteria, peixateria o

carnisseria, productes locals elaborats al teu entorn més proper i bàsics que no poden faltar, com la llet, el pa, els llegums o els ous.

I, a més, un carretó amb l'imprescindible per al dia a dia per tan sols 70 €. Perquè et volem ajudar a estalviar, busca els productes assenyalats amb l'etiqueta **Preus Bons Sempre (*)** a la teva botiga habitual.

A més, continua sumant estalvi amb les nostres ofertes, com la segona unitat al 70% –que es mantindrà durant

tot el mes–, descomptes en productes locals i tots els avantatges per ser soci, com ara vals personalitzats en els teus productes preferits, promocions d'altres marques, etc. Sabies que si ets soci del Club CAPRABO or tens un 2% de descompte més en tot el que compres a CAPRABO?

2024 serà un any d'amor etern. T'ho anirem explicant mes a mes. Això sí, amb molt amor, estima i humor. Perquè menjar és una cosa i alimentar-se bé, una altra ben diferent.

* Els productes assenyalats com a 'Preus Bons Sempre' poden variar en funció de la zona.

Amor eterno a los precios buenos

Carro completo por menos de **70€**



Consulta
la lista de
productos.



caprabo ●●●




PREUS BONS SEMPRE

en productes per a totes les
teves necessitats

- +30** fruites
- +60** verdures
- +30** peixos i mariscs
- +40** carns
- 240** productes de proximitat
- + 15** llegums
- + 21** olis
- + 55** productes de xarcuteria
- + 25** pans i brioixeria
- + 112** congelats
- + 205** productes lactis
- + 40** varietats de pasta
- + 35** conserves
- + 260** productes d'higiene...

I molt més...

AMOR ETERN A L'ESTALVI


2%  **2% ADDICIONAL EN TOT EL QUE COMPRES A CAPRABO**
Per compres superiors a 150 €. Apunta't, és gratis.

2a unitat -70% de descompte
DESCOMPTE I OFERTES
Aquest mes, gaudeix de la 2a unitat al 70% i moltes més ofertes.

Et regalem l'IVA
IVA
de TOTA la compra 
Aprofita els dies especials, com el Dia sense IVA. Perquè tot s'acumula a la teva targeta Club CAPRABO.

ACUMULA EUROS
amb cupons personalitzats, descomptes a l'app i a la web cada setmana.



5%  **d'estalvi a famílies nombroses**
MÉS FAMÍLIA, MÉS ESTALVI
Acumula estalvi a la teva targeta del Club CAPRABO si la suma de les teves compres del mes és igual o superior a 200 €.

AVANTATGES
T'oferim descomptes en serveis, productes i activitats de primeres marques.



SEMPRE HORTALISSES

Al març es multipliquen les possibilitats per seguir una alimentació saludable. Disposes de més de 65 hortalisses riques en nutrients essencials, vitamines i minerals, que trobaràs amb el distintiu 'Preus Bons Sempre', perquè puguis estalviar mentre segueixes un estil de vida que et prova bé.



Suma proteïna amb ELS XAMPINYONS

Són els fongs més humils, un bàsic de la compra i sempre a bon preu. A més, representen una font excel·lent de proteïnes, fibra, vitamines del grup B i antioxidants que aporten beneficis per a la salut cardiovascular, enforteixen el sistema immunitari i afavoreixen la digestió. Durant tot l'any mantenen la frescor i qualitat, ja que el cultiu es fa en condicions controlades en ambients tancats. Són molt versàtils a la cuina: poden servir d'acompanyament per a una pasta, com a ingredient per elaborar una crema deliciosa... Els has tastat en cru en amanides?



Preus
bons
sempre

Com cal netejar-los

Retira la sorra i talla la part inferior de la tija amb l'ajut d'un ganivet. Tot seguit, renta'ls sota el raig d'aigua freda, sense submergir-los.

Amb la varietat SEGUR QUE ENCERTES

Gaudeix d'una gran varietat d'hortalisses sempre a bon preu. Essencials per elaborar qualsevol recepta: des de cremes nutritives fins als sofregits imprescindibles o els plats amb més cos, com una albergínia farcida o uns rotllets de primavera saludables. Perquè cuidar-se i gaudir del menjar poden anar plegats!



Preus
bons
sempre

Bròcoli, pastanagues, mongetes verdes,
pebrots tricolor, alls i cebes

Rotllets cruixents de verdures amb maionesa d'alfàbrega

   4  40'

0,79€
PER RACIÓ

Per a 8 rotllets (2 per persona)

- 100 g de xampinyons
- ½ ceba gran
- ¼ de col
- 2 pastanagues
- ½ remolatxa cuita
- 8 làmines de paper d'arròs
- Sal i pebre acabat de moldre
- 1 i ½ cullerades d'OOVE

Per a la maionesa d'alfàbrega

- 2 ous
- 30 ml d'OOVE
- ½ culleradeta de sal
- El suc de ½ llimona
- 2 cullerades d'alfàbrega picada
- 1 cullerada de mostassa

■ Preparem la maionesa coent els ous. Quan estiguin freds, els pelem i els introduïm al got de la batedora amb el suc de llimona, l'oli, la sal, l'alfàbrega i la mostassa. Ho emulsionem. Si la maionesa queda molt densa, hi afegim dues cullerades d'aigua. Ho introduïm a la nevera.

■ Netegem els xampinyons, els partim per la meitat i els laminem. Els saltem amb una cullerada d'OOVE, a foc mitjà-alt. Hi afegim la ceba i la col tallades a la juliana, i la pastanaga, ratllada. Ho salpebrem i ho cuinem bé. Hi afegim la remolatxa ratllada i ho reservem.

■ Hidratem les làmines d'arròs (de 22 cm de diàmetre) una a una, el temps que indiqui el fabricant. Les farcim amb el sofregit i les enrotllem.

■ Posem una paella antiadherent, pinzellada amb OOVE, a foc mitjà. Quan estigui calenta, hi cuinem els rotllets sense que es toquin, uns dos minuts per cada costat, fins que quedin daurats.

■ Servim els rotllets calents amb la maionesa.

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

○○○
verdures

ESPI- NACS

Aquest mes tornen els espinacs, una de les nostres verdures més gustoses, fresques i econòmiques. Rics en nutrients, són una font important de vitamines A, C i K, ferro i calci, que proporcionen beneficis per a la nostra salut i enforteixen el sistema immunitari. A més, són baixos en calories i rics en fibra.

**+ DE 60 VERDURES
A PREUS BONS SEMPRE**



1. Espinacs frescos
2. Espinacs congelats
3. Espinacs per a microones
4. Espinacs en conserva



**Rics en FERRO
PERÒ NO TANT**

Els espinacs que menjava Popeye abans d'estomacar Brutus no tenen més ferro Oque altres verdures de fulla verda. Aporten 2,7 mg per cada 100 g, cosa que equival al 15% del valor diari recomanat. Tanmateix, als anys trenta, quan el dibuixant Max Fleischer va crear Popeye, no es coneixia aquesta dada. El motiu és una errata que apareix en un estudi sobre aquest vegetal fet l'any 1870 on, per error, es va col·locar malament la coma dels decimals, de manera que el contingut en ferro dels espinacs es va multiplicar per 10.

Altres maneres d'incorporar-los A LA TEVA DIETA

5. Hamburguesa de pollastre i espinacs
6. Tortel·loni amb formatge ricotta i espinacs
7. Hamburguesa de tofu i espinacs



AQUESTA SETMANA SANTA prepara el plat més esperat



8. Espinacs amb cigrons. 9. Bacallà.

0,58€
PER RACIÓ

Pastís de verdures en airfryer

 ||||  6  30'

- 200 g de moniato
- 100 g de pastanaga
- 3 alls tendres
- 100 g d'espínacs
- 4 ous
- Sal i pebre
- 1 iogurt natural
- ½ bola de formatge mozzarella de la nostra marca
- 2 cullerades d'OOVE
- Salmó fumat

■ Pelem i ratllem el moniato i la pastanaga. Eliminem l'excés d'aigua. Laminem els alls i tallem els espínacs.

■ Els barregem en un bol amb els ous, el iogurt, sal i pebre al gust i l'OOVE.

■ Posem la mescla sobre un paper o un motlle i repartim el formatge per sobre.

■ Ho cuinem a la fregidora a 180 °C durant 10-15 minuts o al forn, 30 minuts.

■ Hi afegim per sobre unes tires de salmó, unes rodanxes petites d'alls tendres i pebre i ho servim.

NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL
151

8%

GREIX
7,07g

10%

GREIXOS
SATURATS
2,57g

13%

SUCRES
3,93g

4%

SAL
0,91g

15%

de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



Consells saludables

- Aporta proteïna de bona qualitat i greixos cardiosaludables.
- Ideal per evitar el malbaratament. En funció dels ingredients, és un plat econòmic i complet.
- Pots afegir més verdura tant a la quiche com a l'acompanyament.
- Incorpora formatge a la massa i tria salmó fumat reduït en sal per evitar condimentar més el plat.

Macedònia d'estalvi

Març és un mes en què els amants de les fruites poden gaudir molt. Un mes de trànsit en el qual podem trobar fruites d'hivern delicioses, com taronges, peres o pomes, i nous sabors primaverals, com el de les maduixes. Emporta't la teva fruita preferida a casa i estalvia en més de 30 varietats que sempre estan a un bon preu.



ENERGIA NATURAL

El plàtan és una font ràpida d'energia, gràcies als seus carbohidrats naturals. Per això és una opció excel·lent per a un refrigeri saludable. Per algun motiu el mengen els esportistes!

Preus bons sempre



FIBRA I SALUT

Amb la seva combinació irresistible de dolçor i suculència, la pera és rica en fibra, vitamines C i K, així com antioxidants, que contribueixen a la salut digestiva, reforcen el sistema immunitari i promouen la salut òssia.

Renta-la bé i menja-la amb pell per obtenir tots els beneficis nutricionals. És deliciosa en amanides amb espinacs i nous, en pizzes, combinada amb formatge de cabra, com a acompanyament en un guisat de carn o feta al forn amb un toc de canyella i mel per a unes postres fàcils i delicioses. Et sorprendrà!



Preus bons sempre



DEFENSES FORTES

Aquestes petites delícies riques en vitamina C són molt delicades. Per això, convé comprar només les que consumiràs i, si veus que es faran malbé, congela-les. Afegeix maduixes a les amanides o al iogurt; fes una salsa amb vinagre balsàmic i mel, o una mermelada casolana deliciosa; això sí, controla la quantitat de sucre afegint-hi altres ingredients com vainilla o poma.

Mermelada casolana

Cou durant una hora a foc mitjà una poma mitjana, sense pell ni llavors, mig quilo de maduixes, una cullerada de xia i 10 ml de llimonada. Remena-ho fins a aconseguir la textura desitjada i envasa-ho al bany maria.



Preus bons sempre



APROFITA LES RESTES DEL FRUITER

● **Congela els plàtans massa madurs i fes un gelat instantani.** Barreja dos plàtans congelats amb 20 ml de mantega de cacauet. Acompanya el gelat amb fruita de temporada.



pollastre amb mandarina. Una recepta senzilla que pots preparar amb tan sols uns trossos de pit de pollastre a la graella, grills de mandarina, espinacs frescos i nous torrades. Et quedarà ideal si l'amaneixes amb el suc d'unes mandarines, oli d'oliva, vinagre balsàmic i un pessic de sal.

● **Fruita dessecada.** Deshidrata rodanxes de fruites al forn a temperatura baixa i fes-les servir per donar un toc exòtic i especial a les pizzes, amanides, cremes de verdures o plats de pasta. Si te'n sobren, congela-les sense problema per emprar-les més endavant. Prova de fer-les amb pinya i poma o tomàquet i pebrot, ja que també són fruites.

● **Salses i chutneys casolans.** Fruites com les maduixes, els mangos o les pinyes es poden transformar en salses delicioses per acompanyar carns a la graella o peixos. Afegeix-hi herbes i espècies per potenciar els sabors.

● **Fes pancakes amb les pomes.** Gaudeix d'un esmorzar saludable, deliciós i sostenible aprofitant les pomes que estan a punt de fer-se malbé al fruiter. Per fer-ho, barreja en un bol un ou, 50 g de civada, un iogurt, una culleradeta de llevat o bicarbonat i canyella. Retira el cor de la poma, talla-la a rodanxes, introdueix-les a la barreja i posa-les en una paella molt calenta.

● **Has acumulat massa mandarines a la nevera?** Anima't a preparar una amanida de

● **Pa de plàtan i muffins saludables.** La dolçor natural dels plàtans elimina la necessitat d'afegir-hi molt de sucre. Fes servir els que estiguin molt madurs per fer pans de pessic.



Consulta la guia a

Panets integrals amb amanida

  8 (50 g c/u)  6 h

Per al preferment

- 50 g de farina de blat integral
- 30 g d'aigua
- 1/2 g de llevat sec de forner o 1,5 g de llevat fresc

Per a la massa final

- El preferment
- 107 g d'aigua
- 200 g de farina de blat integral
- 1,75 g de llevat sec de forner o 6 g de llevat fresc
- 5 g de sal i sèsam

Per al farcit

- Enciam, tomàquet i 1 alvocat
- Sal i pebre

0,33€
PER RACIÓ

PREFERMENT. Barreja la farina, el llevat i l'aigua fins a obtenir una massa homogènia. Cobreix-la i deixa-la reposar tres hores a temperatura ambient o una nit a la nevera.

MASSA. Treu el preferment de la nevera una hora abans.

■ Posa en un bol la resta de la farina i el llevat i barreja-ho. Fes un forat al centre i afegeix-hi la meitat de l'aigua i la meitat del preferment a trossets. Mescla-ho i afegeix-hi la resta de l'aigua i del preferment.

■ Barreja-ho i incorpora-hi la sal. Pasta-ho fins a obtenir una massa llisa i elàstica.

■ Posa-la en un bol untat amb oli, cobreix-la i deixa-la reposar entre una hora i mitja i dues hores a temperatura ambient.

■ Desgasa la massa, divideix-la en vuit trossos i dona'ls forma de bastons.

■ Tapa'ls i deixa'ls reposar entre 25 i 45 minuts. Empolsa'ls amb sèsam (o amb sal gruixuda, si vols donar un toc alemany a la recepta).

■ Enforna'ls uns 10-12 minuts al forn preescalfat a 225 °C, amb escalfor a dalt i a baix.

■ Farceix-los amb enciam, tomàquet i alvocat. Afegeix-hi sal i pebre.

NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

NOU

**de la planta
a la teva torrada,
sense la vaca!**

skip the cow



Anxoves al forn amb xermula

   4  20'

1,09€
PER RACIÓ

■ Neteja les anxoves i retira'ls l'espina central perquè quedin en forma de llibre. Posa-les al forn, preescalfat a 200 °C, i afegeix una culleradeta de xermula per sobre de cada anxova. Enforna-les uns 10-15 minuts.

Per a la salsa xermula

Barreja aquests ingredients al morter fins a aconseguir una pasta:

- ½ llimona confitada a l'estil marroquí (només la pell)
- El suc d'1 llimona
- 2 grans d'all aixafats
- 1 grapat gran de coriandre picat

- ½ grapat de julivert picat
- 1 cullerada de pebre vermell dolç
- ¼ de culleradeta de bitxo molt o una culleradeta de pebre vermell picant
- Sal i 1 culleradeta de pebre negre molt
- 1 cullerada de comí molt
- 4 cullerades d'OOVE (60 ml aprox.)



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

Crema de remolatxa amb xips de tubercles

🍷 |||| 🍴 4 🕒 45' € 0,60 €/ració

0,99€
PER RACIÓ

- 1 ceba vermella
- 1 gra d'all
- 500 g de remolatxa
- 300 g de patates
- 1 xirivia
- 1 ½ cdes. d'OOVE
- 500-700 ml de brou de verdures
- Sal i pebre acabat de moldre

Per als xips

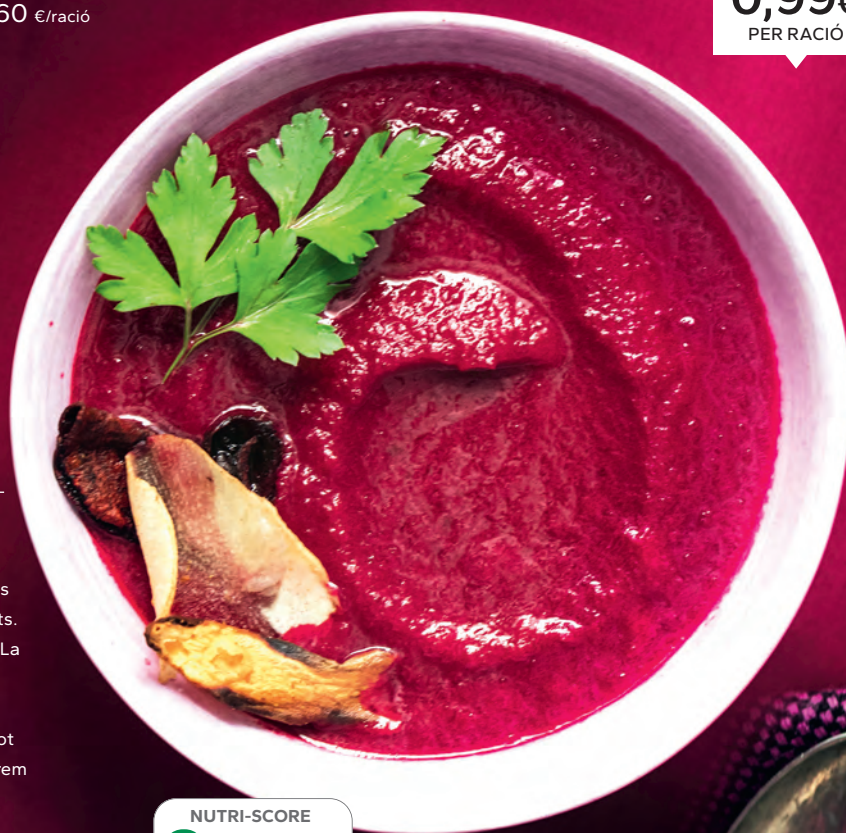
- Remolatxa, patata i moniato
- ½ cdt. d'OOVE
- Sal, pebre i julivert

■ Posem l'OOVE en una cassola i hi coem la ceba picada a la brunesa i l'all. Hi afegim la xirivia, la remolatxa i la patata, totes pelades i tallades a trosos. Les sofregim 5-10 minuts. Hi incorporem la poma pelada i trossejada. La sofregim 5 minuts més.

■ Hi incorporem el brou i ho deixem cuinar tot fins a 30 minuts, aproximadament. Ho triturarem i ho salpebrem.

■ Preescalfem el forn a 150 °C amb aire. Tallem unes làmines fines de patata, moniato i remolatxa (unes 6 de cada), les pintem amb una mica d'OOVE i les salpebrem. Les enforem uns 15-20 minuts en una sola capa.

■ Servim la crema de remolatxa amb les xips i un toc de julivert.



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult



És tendència: **LA XIRIVIA**

Aquest tubercle, que va ser desplaçat de la cuina a Europa amb l'arribada de la patata, és un gran desconegut que val la pena recuperar.

Disposa d'una bona quantitat de vitamina B2 i tres vegades més vitamina C que la pastanaga. Aporta el magnesi suficient per cobrir la

recomanació diària per cada 100 g i té més potassi que la patata. També conté zinc, ferro i calci. A més, és baix en sucres, ric en fibra, diürètic i digestiu. T'animes a tastar-lo? El seu gust anisat, amb un punt picant, et permetrà menjar-lo cru, cuinat i al forn. Ideal per a sopes.

BACALLÀ

Sempre de temporada

El bacallà és un aliment estrella i saludable de la nostra gastronomia que, sens dubte, sempre trobaràs de temporada. Fresc, salat o dessalat, amb pell o sense, en lloms, esmollat... Les opcions són tantes que per alguna cosa fa gala de ser un dels peixos més versàtils a la cuina. Apropa't a les nostres peixateries i t'ajudarem a triar el que més s'adapti a la recepta que vulguis preparar.

TOP 10 gastronòmic

- Bacallà al pil pil
- Bacallà amb tomàquet
- Bacallà amb all
- Guisat de vigília amb cigrons i espinacs
- Truita de bacallà
- Bunyols de bacallà
- Patates amb bacallà
- Bacallà fregit amb pebrots
- Carpaccio de bacallà
- Receptes locals: esqueixada, bacallà a la llauna, bacallà amb sanfaina



Nuria Maya Rosas
Responsable de peixateria
La Garriga

En aquestes dates em solen preguntar com dessalar el bacallà. El truc és fer talls molt semblants, cobrir-los amb aigua freda i amb la pell cap amunt. Tot seguit, els desem a la nevera durant tres dies. Cal canviar l'aigua almenys un cop al dia i sempre fer servir aigua freda. Tot i això, cada vegada més clients opten pel bacallà dessalat, que segueix estrictes controls de qualitat i tecnologia capdavantera per aconseguir un peix al punt òptim de sabor. També n'hi ha que prefereixen el bacallà fresc o el nostre bacallà Skrei EROSKI Natur, amb segell MSC de pesca sostenible, i que està disponible de gener a abril.

A les nostres botigues trobaràs bacallà al pes i també pràctiques safates de bacallà amb una gran varietat de talls, tant salat com dessalat, de la nostra marca i de moltes més.

1. Tall de bacallà dessalat EROSKI basic.
2. Bacallà dessalat esqueixat MSC EROSKI.
3. Lloms de bacallà EROSKI.

MOLTS AVANTATGES

El bacallà és un peix blanc de baix contingut en greix. Aporta proteïnes, calci, omega-3, iode i sals minerals en la quantitat recomanada per a una dieta saludable. I, sobretot, està deliciós!



CALDO ANETO DE POLLASTRE

Molt més NATURAL

Per fer aquest caldo, Aneto tria el millor pollastre de corral i les verdures més fresques, que es renten amb cura i es couen a foc lent durant més de tres hores. A Aneto estan plenament compromesos amb el planeta i, per aquest motiu, l'envàs d'aquest brou prové en un 87% de matèries d'origen vegetal, cosa que el converteix en tot un referent per al món del caldo líquid.

D'altra banda, és el primer brou en ambient que rep la certificació de benestar animal, cosa que demostra l'ambició per la qualitat i l'origen de les seves matèries primeres.

CALDO IDEAL PER A...

Qualsevol plat en què busquis el gust d'allò "fet a casa". És el caldo més versàtil d'Aneto: el seu gust de pollastre i verdures és la base de milers de receptes de guisats, sopes, cremes, etc. Una ajuda que sempre va bé tenir a mà.

Com passa amb els altres brous Aneto 100% Natural, aquest es cuina només amb ingredients frescos i naturals, sense deshidratats, concentrats ni aromes afegits, com el faries a casa. A més, no conté gluten ni traces d'ou o de llet.

SOPA RECUPERADORA DE POLLASTRE

INGREDIENTS

(4 racions)

- 1 pit de pollastre
- 1-2 pastanagues
- Farigola fresca
- 1 l de Caldo Aneto de pollastre
- 1 tassa de quinoa cuita (opcional)
- Pebre vermell de la Vera
- Sal marina

ELABORACIÓ

1. Escalfem el Caldo Aneto de pollastre en una cassola.
2. Salpebrem el pit de pollastre tallat a tires i el cuinem en una paella amb fulles de farigola fresca.
3. Fem els espaguetis de pastanaga amb un espiralitzador.
4. Quan el brou estigui ben calent, hi posem les pastanagues i apaguem el foc.
5. Tallem el pollastre a daus petits o tires fines.
6. Servim la sopa i, al final, hi afegim el pollastre amb farigola i un pessic de pebre vermell de la Vera. L'acompanyem amb un bol de quinoa cuita.

PASSIÓ PER LA PASTA

Per a una alimentació variada i equilibrada, cal que al nostre plat dediquem un espai als hidrats de carboni. La pasta, consumida amb moderació, és una opció interessant que et permetrà mil possibilitats a les teves receptes. Si busques varietat i estalvi, a CAPRABO trobaràs més de 50 pastes de marca pròpia i dels millors fabricants a preus bons sempre.



PER ALS BÀSICS

- Espaguetis EROSKI basic
- Macarrons EROSKI basic



PER ALS SOPERS

- Fideu cabell d'àngel EROSKI basic



PER ALS FANS DE LES AMANIDES

- Espirals amb vegetals EROSKI

PER ALS QUE ADOREN LES CAPES

- Canelons EROSKI
- Lasanya EROSKI



Totes les pastes tenen  excepte la gamma Sense Gluten, que és 



PER ALS **ECO**

- Ploma integral EROSKI BIO
- Espaguetis integrals EROSKI BIO

VAL
D'ESTALVI
EN AQUESTA
REVISTA



PER ALS **CELÍACS**

- Espaguetis sense gluten



PER ALS QUE **ESTAN A L'ÚLTIMA**

- Galets 100% espelta integral EROSKI

PER ALS **GURMET**

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



Trucs **saludables**

1. Tria pastes integrals

Contenen més fibra i vitamines i tenen un índex glucèmic menor, cosa que pot contribuir a controlar els nivells de sucre en sang.

2. Controla les porcions

La clau és la moderació.

3. Acompanya-la amb vegetals

Pots preparar salses amb tomàquets, espinacs, xampinyons o altres verdures per augmentar la ingesta de fibra, vitamines i minerals.

4. Inclou proteïnes

Incorpora a la recepta una mica de pollastre, peix, llegums o tofu. Així no només milloraràs el perfil nutricional de l'àpat, sinó que també t'ajudarà a sentir-te saciat durant més temps.

5. Limita les salses altes en greixos

Opta per salses fetes amb tomàquet, herbes fresques, all i oli d'oliva.

6. Varietat en la preparació

Prova la pasta de blat integral, de llegums o d'espinacs per diversificar la teva ingesta de nutrients.

7. Hidrata't bé

Acompanya la pasta amb suficient aigua.

Des d'Itàlia AMB AMOR

A CAPRABO trobaràs les millors marques de pasta. Aquest mes, destaquem la qualitat i el mestratge de Garofalo. Una marca que fa servir cereals de qualitat, disposa de certificat IGP, fusiona tècniques innovadores amb receptes tradicionals i ofereix nombrosos formats per triar.



Una col·lecció de formats icònics i atemporals. Gràcies a la seva excel·lent capacitat per absorbir la salsa i a la impecable resistència durant la cocció, aquesta pasta és considerada arreu com a sinònim d'alta cuina.

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

SPAGHETTI

El gran clàssic de la pasta llarga, creat a la manera tradicional segons els cànons de l'escola de Gragnano, parant atenció especialment a la porositat i la consistència que ofereix aquesta marca.



ORZO

Un dels productes de la gamma 'Pastina Garofalo'. Un format versàtil, ideal per a brous i sopes.



SALSA A LA PARMIGIANA

Recepta amb un dels productes més representatius d'Itàlia, el Parmigiano Reggiano DOP.



SALSA PESTO ALLA GENOVESE

Amb matèries primeres exquisides, com l'alfàbrega genovesa DOP i el Parmigiano Reggiano DOP.

LA PASTA, AL PUNT

- Fes servir una cassola gran i alta.
- No barrejis formats o marques de pasta.
- Cou-la en aigua abundant, preferiblement mineral o de gust neutre.
- Afegeix-hi sal de taula comuna.
- Per remenar-la, empra sempre una cullera de fusta.
- No posis la pasta a l'aigua fins que arrenqui el bull.
- El temps de cocció és el que indica el fabricant a l'envàs.
- Un cop cuita la pasta, escorre-la bé per evitar que es passi.
- Guarda una mica d'aigua de la cocció per barrejar-la amb la salsa.



Pasta a la puttanesca



- 85 ml d'oli d'oliva
- 7 filets d'anxova
- 1 gra d'all
- 750 g de tomàquet natural triturat
- 1 culleradeta d'orenga
- 2 cullerades de tàperes (16 g)
- 15 olives negres
- 60 g de formatge parmesà ratllat
- 300 g de pasta Gigli
- Sal

▪ Tallem les anxoves a trossos petits i piquem el gra d'all.

▪ Posem l'oli (excepte una cullerada) en una paella a foc lent. Hi afegim les anxoves. Les esmicolem amb l'ajut d'una cullera de fusta i les cuinem.

▪ Hi incorporem l'all picat i el cuinem durant 12 segons, aproximadament. Hem d'estar atents, ja que si l'all es torra en excés agafa un gust amarg i pot fer malbé la salsa.

▪ Hi afegim el tomàquet amb un pessic de sal, apugem el foc fins que arrenqui el bull i, passats un parell de segons, l'abaixem i el deixem coure a foc lent uns 25 minuts o fins que els tomàquets s'hagin reduït.

▪ Quan la salsa s'hagi reduït, hi incorporem una cullerada d'oli d'oliva, l'orenga, les tàperes i les olives negres trossegades.

▪ Uns minuts abans d'enllestir la salsa, coem la pasta en un cassó gran amb aigua abundant i sal. Quan arrenqui el bull, hi posem la pasta i la deixem coure el temps indicat pel fabricant.

▪ Passat aquest temps, la colem, la barregem amb la salsa i l'empolsem amb el formatge parmesà.

TRUCS SALUDABLES:

- Tria conserves baixes en sal.
- Renta els envinagrats per reduir la quantitat de sal.
- Acompanya aquest plat amb una amanida o un plat de verdures al forn.



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

1,38€
PER RACIÓ



POLLASTRE

Una carn en equilibri

Amb un baix contingut en greix i alt valor proteic, el pollastre destaca com una opció saludable i econòmica. Sabies que a CAPRABO disposes de més d'una vintena d'opcions amb l'etiqueta 'Preus Bons Sempre'? Sota la nostra marca, trobaràs una àmplia varietat de talls i tipus de carn en funció de la seva cria. Així, podràs triar segons les teves preferències i cuinar receptes des d'1 €/ració. Rostit, a la planxa, amb tomàquet o per afegir a les paelles, guisats i amanides. Deliciós, saludable i sempre a bon preu.



- Cria en interior.
- Ofereix una carn magra i sucosa.
- S'alimenta a base de soja i cereals com el blat en gra.

Ales de pollastre EROSKI

Filet extra fi de pit de pollastre EROSKI



- Criat en interior durant un mínim de 56 dies, amb més espai, llum i ventilació natural.
- Carn amb un gust més robust i ferm.

Cuixes de pollastre EROSKI Natur

Filet de pit de pollastre EROSKI Natur



VAL D'ESTALVI EN AQUESTA REVISTA

Què tenen d'especial els nostres pollastres EROSKI Natur rústics? El seu creixement és lent i l'alimentació 100% vegetal, complementada amb vitamines i minerals. A més, compleixen els requisits de l'European Chicken Commitment, que promou el benestar del pollastre.



Amb segell de benestar animal

El 100% de la carn de pollastre que oferim a CAPRABO disposa del certificat de benestar animal, que garanteix una producció ètica i avalua aspectes com l'alimentació, l'allotjament, la salut i el comportament de l'animal.



CONSELLS SALUDABLES

- La manera de cuinar el pollastre afecta al valor nutricional, per la qual cosa optar per mètodes de cocció saludables, com rostir o bullir, afavoreix els seus beneficis nutricionals.

- És ric en proteïnes d'alta qualitat, baix en greixos, i aporta diferents vitamines i minerals com ara zinc, ferro i fòsfor.

SI NO TENS TEMPS

Encara no has tastat els nostres pollastres rostits? A punt en tan sols uns minuts.

Altres productes EROSKI amb pollastre:

1. Pollastre rostit EROSKI
2. Hamburgueses de pollastre
3. Croquetes de pollastre
4. Broqueta de cuixa de pollastre



CAPRABO està adherit al Compromís Europeu del Pollastre (ECC, European Chicken Commitment) per als seus productes de marca pròpia.



1,79€
PER RACIÓ



UNA RACIÓ CONTÉ:



de la Ingesta de Referència (IR) per a un adult

Pollastre amb pera, pasta i amanida d'espínacs



- 2 quarts posteriors de pollastre
- 4 peres conferència
- 240 g de macarrons
- 500 g de bròcoli i 1 ceba
- 60 g de iogurt
- 300 g d'espínacs
- 4 nous
- 3 cullerades d'OOVE
- 1 cullerada de vinagre de sidra
- Sal i pebre acabat de moldre

■ Trossegem el pollastre i el salpebrem. El ruixem amb un fil d'OOVE i el posem en una safata al forn, preescalfat a 195 °C, amb escalfor a dalt i a baix, 30 minuts.

■ Partim les peres a quarts i els retirem les llavors. Saltem la meitat amb un fil d'OOVE fins que estiguin daurades. Les reservem amb escalfor.

■ Coem la pasta en aigua amb sal. L'escorrem. Rentem el bròcoli, fem flors petites i les coem al vapor. Les reservem.

■ En una paella, amb una culleradeta d'OOVE, escalfem la ceba picada a la brunesa amb l'altra meitat de les peres tallades a daus petits. Hi afegim la pasta, el bròcoli i el iogurt. Ho barregem, ho saltem un parell de minuts a foc mitjà-baix i ho salpebrem.

■ Preparem la vinagreta amb dues cullerades d'OOVE, vinagre, sal i pebre.

■ Preparem un llit d'espínacs i l'amanim amb la vinagreta i les nous picades. Ho cobrim amb el pollastre, les peres i la pasta.



Què t'aporta?

El secret perquè la pasta no resulti un plat molt calòric és acompanyar-la amb verdures. Els espínacs, el bròcoli i la ceba l'enriqueixen en fibra, vitamines i minerals.



Preus
bons
sempre

OUS FARCITS

6 RACIONS / DIFICULTAT 2 / 45 MIN

Per als ous farcits:

- 6 ous
- 1 patata
- 80 g de bonítol en conserva
- 3 cullerades de iogurt natural

Per decorar en forma de mussol:

- Espinacs baby, olives negres i pastanaga

Per decorar en forma de gat:

- Olives negres, pebrot vermell, pastanaga i cibulet

Per decorar en forma de pollet:

- Olives negres, pastanaga, fonoll o tija de pastanaga

• Coem els ous. Els refredem, els pelem, els tallem per la meitat i reservem els rovells en un bol.

• Pelem i tallem la patata a daus petits. La coem en aigua amb sal durant 15-20 minuts. L'afegim al bol dels rovells.

• Escorrem el bonítol, el posem amb els rovells i la patata. Ho barregem fins que es formi una pasta. Hi afegim una mica de iogurt al gust i ho reservem en una màniga pastissera.

• Farcim els ous amb aquesta barreja.

• **Mussol:** tallem els espinacs per la meitat per a les ales, posem rodanxes d'oliva per als ulls i triangles de pastanaga per al bec.

• **Gat:** partim cercles d'oliva per als ulls, triangles de pebrot vermell per al nas, triangles de pastanaga per a les orelles i cibulet per al bigoti.

• **Pollet:** tallem cercles d'oliva per als ulls, triangles de pastanaga per al bec i fonoll o tija de pastanaga per a la cresta.



Què t'aporta?

La proteïna de més qualitat és la de l'ou que, tot i que conté àcids grassos saturats, no augmenten el risc cardiovascular.

Cuinar amb la família és divertit

Mones de Pasqua

DOLÇA SETMANA SANTA

Endolceix aquesta Setmana Santa amb les postres estrella de la nostra terra: les mones de Pasqua. Aquestes creacions delicioses són autèntiques obres d'art que fusionen el mestratge pastisser amb la creativitat. Quina tries per al teu fillol?



L'ingredient protagonista de la Mona de Pasqua és la xocolata, però, sabies que les primeres mones eren de pa? El pa de pessic i els ous durs van arribar més tard, i no va ser fins al segle XIX quan es van incorporar les peces de xocolata, que avui dia s'han convertit en objecte de creativitat i reclam amb figures sorprenents.

Sigui com sigui, segons la tradició el padrí regalava al fillol o la fillola aquest dolç com a símbol de protecció. El pa de pessic contenia tants ous com anys tenia el menor fins que aquest en feia 12. El lliurament de la Mona es feia Diumenge de Resurrecció i, Dilluns de Pasqua, tothom es reunia per menjar-la.

Fes-la tu mateix

Et caldrà un pa de pessic esponjós. Pots preparar la teva recepta preferida o comprar-ne un de fet. Per posar-t'ho fàcil, a les nostres botigues t'ofereix bases com la de Dillepasa, amb la suavitat i el gust d'un pa de pessic casolà. Afegeix-hi xocolata desfeta per a la cobertura i, per descomptat, guarniments de Pasqua com ara petits ous de xocolata, conillets, plomes o pollets de colors o amb closca, elaborats per marques d'aquí com Simón Coll, Dillepasa i Rubies.





FRESC, LLEUGER REFRESCANT

La versatilitat del vi rosat, la seva frescor i la varietat d'aromes i sabors, des de fruiters a florals, el converteixen en un dels imprescindibles a la nostra taula. Perfecte per acompanyar arrossos, peixos, verdures o pastes, entre altres, ofereix un gust suau i agradable. A CAPRABO donem suport als cellers de proximitat que elaboren rosats reconeguts i de qualitat, i te'ls apropem perquè gaudeixis del millor de la nostra terra. Salut!

1. DE CASTA ROSAT

De color cirera elegant sobre fons morats suaus, té una aroma floral fina que recorda certes flors, com la mimosa i el lliri, complementada per matisos de fruita discrets (pruna, cirera...). Paladar untuós i equilibrat per a una bona evolució sensorial.

2. BACH ROSAT

Un vi nítid i brillant, amb aroma intensa i persistent de fruita vermella. Un rosat clàssic, elegant i subtil. Bach Viña Extrísima Rosado és un vi ideal per acompanyar un gran nombre de plats: des d'embotits, arrossos i pastes, fins a peixos de carn ferma com el rap, el bacallà o la tonyina, i carns blanques.

3. MASIA FREYÉ ROSAT

Vi de color vermell maduixa pàl·lid. Net i brillant. Aromes de fruita vermella amb notes tropicals que perduren en el temps. En boca és un vi d'entrada suau amb

un equilibri que li aporta un efecte final llaminer.

4. RAIMAT ROSAT

Aromàticament subtil, amb notes de maduixa i grosella elegants, típiques d'un bon ull de llebre, tocs florals suaus de violetes i pètals de rosa, records d'aranja i un fons anisat lleuger.

5. ANNA DE CODORNIU BRUT ROSAT

Cava amb tonalitats rosades d'intensitat mitjana-alta i bombolles fines. En nas, destaquen les aromes de fruita vermella, melmelades i cassís, entremesclades amb notes suaus de brioixeria i llevats fruit de la seva criança en ampolla.

6. LLOPART BRUT ROSAT

De color rosa-cirera brillant, és un cava rosat exuberant en el qual dominen les aromes varietales de fruites del bosc. En boca, entra amb potència, amb una bona estructura i tanins. És molt gustós.

ENTRE EL NEGRE I EL BLANC

A diferència del claret, que es fa amb una barreja de raïm negre i blanc, el vi rosat s'elabora només amb raïm negre, emprat per elaborar vi negre, però seguint la tècnica d'elaboració del vi blanc. Segons els teus gustos, podràs triar entre vi rosat sec, amb un gust fruïter i d'herbes; vi rosat dolç i vi rosat escumós, amb gust afruïtat i notes florals. Un consell: pren-lo fred, a una temperatura entre 6 i 8 graus, i en copa de vi petita.



Idees per sorprendre el MILLOR PARE DEL MÓN

El millor regal per a un pare és un "t'estimo". Dedicar un temps a preparar aquest dia tan especial amb detalls que segur que li encantaran. Emmarca una foto on sortiu junts, prepara un aperitiu deliciós, passa el dia amb ell, fes una manualitat amb els petits de la casa... I, sobretot, demostra que l'estimes. Sigui com sigui el teu pare, aquí tens algunes idees.



LES MÉS LLAMINERES

Posa el toc més dolç a la sobretaula amb els pastissos i dolços EROSKI SELEQTIA, com el deliciós pastís Sacher de xocolata farcit de melmelada d'albercoc o qualsevol de les nostres trenes.



- Trena de nous i panses
- Pastís Sacher

LES MÉS REFRESCANTS

India Pale Ale, Punk IPA, Pilsner, Pale, torrada, filtrada, amb llimona, negra, lager, sense i amb alcohol. Saps quina prefereix? A CAPRABO tenim més de 300 cerveses per sorprendre els amants del llúpul. Sabies que la nostra marca Aurum disposa de diferents premis? Sens dubte, et sorprendran.

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

VAL
D'ESTALVI EN
AQUESTA
REVISTA



Si consumeixes alcohol, fes-ho amb moderació

LES MÉS IRRESISTIBLES

Pocs pares es poden resistir a un bon pernil ibèric. Opta per la qualitat, perquè tot surti perfecte.



MATORRAL

Pernil d'engreix i espatlla d'engreix ibèrics 50% raça ibèrica
Ibèrics de confiança des del 1986. Amb notes intenses i equilibrades, són perfectes per a qualsevol ocasió. L'art convertit en sabor!

NAVIDUL

Pernil d'engreix ibèric

El gust de cada tall d'aquest pernil ibèric és el resultat d'un llarg procés de més de 24 mesos, dels quals els vuit últims es dediquen al repòs als nostres cellers, on adquireix les aromes i els matisos que el caracteritzen.



LA NOSTRA MARCA

Sabies que els ibèrics de la nostra marca provenen de porcs de raça ibèrica criats en llibertat a les deveses d'Extremadura i Andalusia? *Testada per experts del Basque Culinary Center, la nostra gamma EROSKI SELEQTIA és garantia d'èxit. Una autèntica delícia!*

- Assortiment d'ibèrics EROSKI
- Pernil d'engreix de camp ibèric 50% raça ibèrica EROSKI
- Espatlla d'engreix de camp ibèrica 50% raça ibèrica EROSKI
- Pernil de gla 100% ibèric EROSKI SELEQTIA
- Espatlla de gla 100% ibèrica EROSKI SELEQTIA



Combina'l amb...



LLÀGRIMES DE TARDOR

Aquest vi, amb cos i estructura, és un dels primers negres DO Terra Alta que fusiona varietats tradicionals i un envelliment llarg. Un clàssic! El pots guardar durant un mínim de set a vuit anys des de l'any de collita. Serveix-lo fresc (15 °C).



ÈTIM ORIGEN

En nas trobaràs una aroma intensa de fruita vermella madura, com ara maduixa, grosella i magrana. També aromes especiades i torrades que li dona el temps que passa en bota. En boca és suau i aporta una sensació plena de notes de fruita i sabors que recorden la fruita madura.

LES MÉS ATRACTIVES

Regala una experiència d'afaitat sublim amb el bàlsam i el gel d'afaitar aptes per a les pells més sensibles, gràcies a la seva fórmula hipoal·lèrgica i a la brotxa de pèl natural MEN by belle.



1. BROTXA D'AFAITAR

Amb pèl natural, mànec de fusta i estoig 100% d'origen renovable.

2. GEL D'AFAITAR

La seva fórmula amb àloe vera i al·lantoïna afavoreix un afaitat acurat i que la fulla llisqui suauent, minimitzant la fricció.

3. BÀLSAM AFTERSHAVE

Sense alcohol. Amb àloe vera, extracte de camamilla i provitamina B5.



ADIDAS PURE GAME

Fragància de fusta i aromàtica pensada per a jugadors i afeccionats al futbol, que demostra que no hi ha res impossible quan es treballa en equip.



COLÒNIA BRUMMEL

Una fragància que resumeix a la perfecció les regles del cavaller impecable.



ADIDAS ICE DIVE

De fragància aromàtica i cítrica, captura les sensacions dels esports extrems, afegeix emoció al dia, permet explorar nous territoris i compartir emocions intenses.



NIKE ULTRA BLUE

Un perfum captivador que inspira i sedueix les emocions més profundes.

el més nou

NOUS BROUS EROSKI

Un bàsic en la teva cuina per tenir sempre a mà

Ens encanta la cullera. Sobretot a l'hivern. I, per preparar receptes ben calentes, res millor que els nous brous de la nostra marca, que ara arriben amb molt més pollastre, més carn i més sabor.

Aquestes receptes s'elaboren amb els millors ingredients, amb hortalisses fresques i seguint la fórmula tradicional, sense cap concentrat ni deshidratat previ. A més, ara compten amb un 19% de pollastre –en el cas del nou brou de pollastre– i un 13% de carn de pollastre, faldilla de boví i espatlla de porc –en el brou de 'cocido'–.

No tenen gluten i l'envàs està fabricat amb un 68% de cartró procedent de fonts responsables amb certificació FSC.



DUES PROPOSTES QUE NO FALLEN

Consomé de 10

Aboca en un recipient 4 rovells d'ou, un raig generós de vi de Xerès i pebre. Bat-ho fins que munti i posaho sobre el brou.

Sopa de verdures

Afegeix al brou uns dauets de pèrnil, ou, verduretetes picades i fideus i gaudeix d'una deliciosa sopa en un tres i no res.

Sal Maldon® presenta noves sals que inspiren cuiners i xefs



La gamma de sals del món

eleva l'experiència culinària amb la Sal Rosa de l'Himàlaia i la Sal del desert de Kalahari. Assaboreix el món amb aquestes sals seleccionades amb cura pels mestres artesans de Sal Maldon.



La gamma de sabors s'amplia

amb dos llançaments més: Sal Maldon amb all i Sal Maldon amb xili, en una combinació única d'espècies de primera qualitat juntament amb les escates® de sal marina de sempre.

SETMANA SANTA

ELS IMPRESCINDIBLES AL TEU NECESSER

Les vacances somiades de Setmana Santa ja són a tocar. I, amb cada escapada, sempre apareix el neguit per poder encabir-ho tot al necesser. Et donem alguns consells per aconseguir una organització senzilla i eficaç, sense renunciar a les cures de la pell i dels cabells.

1 PLANIFICA

Fes una llista dels teus imprescindibles. Descarta els "per si de cas" i adapta't a la teva destinació.



BÀLSAM LABIAL

Amb un 100% d'ingredients d'origen natural, com la mantega de cacau i els olis de macadàmia i ametlles dolces. Certificat COSMOS Natural per Ecocert.



AMPOLLES FACIALS VITAL+

Combat les taques, la hiperpigmentació i el to irregular de la pell, potencia la lluminositat i controla la producció de greix.

DESODORANT ANTITRANSPIRANT CURA&EFICÀCIA

24 hores de protecció. Perfum amb tecnologia *odour control*, que neutralitza les males olors, tot maximitzant l'eficàcia.



RASPALL DE DENTS

Una raspallada eficaç i natural alhora. El mànec és de bambú FSC® 100% i els filaments, d'origen vegetal. Lliure de plàstics.



DESMAQUILLADOR D'ULLS BIFÀSIC

Amb àloe vera i olis de rosa mosqueta i jojoba, que garanteixen una neteja suau i una pell hidratada. Envàs 100% de bioplàstic.



Testats clínicament

2

SIMPLIFICA

Tria productes que tinguin una doble utilitat.



DENTÍFRIC DE MENTA
Proporciona una higiene bucal completa, i deixa una sensació de frescor. Testat sota control odontològic.



XAMPÚ CURA CLÀSSICA 2 EN 1
Amb pantenol, que hidrata, enforteix i aporta brillantor, i extracte de llavors de càssia, que ajuda a condicionar els cabells.



CREMA DE MANS CONCENTRADA
Repara i nodreix la pell molt seca i clivellada. Amb al·lantoina, àloe vera, mantega de karité i un 30% de glicerina.



BÀLSAM REPARADOR UNIVERSAL
Nodreix, regenera i suavitza la pell de la cara i del cos. Amb mantega de karité i oli d'ametlles dolces. Ideal per a tota la família i hipopal·lergogen.

CREMA FACIAL HIDRATANT

Hidrata i protegeix de la radiació solar. Amb un 98,86% d'ingredients d'origen natural, que mantenen la pell nodrida, suau i lluminosa, i envàs 41% reciclat.



XAMPÚ SÒLID
Amb extractes de taronja i papaia, i un perfum deliciós. Apte per a tota mena de cabells.



GEL DE BANY SÒLID
Equival a un gel de bany tradicional de 600 ml. Conté àloe vera i oli d'argània. Per a pells normals i seques.



3 ADAPTA

Tria productes que, pel seu format o presentació, siguin ideals per viatjar.

DISCS AMB DISSOLVENT
Impregnats amb dissolvent sense acetona i enriquits amb vitamina E. Perfectes per evitar vessaments.



TOVALLOLETES DESMAQUILLADORES PELL SECA I SENSIBLE
Amb extracte de cotó i oli d'ametlles dolces. Netegen, tonifiquen, hidraten i són hipopal·lergògenes.



12 MESOS CAUSES

Iniciem un nou calendari del programa 'Cèntims Solidaris' per donar la mà a entitats sense ànim de lucre del teu entorn.

Sembla que va ser ahir quan, l'any 2020, vam començar a fer les primeres passes amb el programa Cèntims Solidaris. Han estat anys de feina que ens han permès reforçar l'esperit cooperatiu i de suport mutu que ens distingeix. Amb tu, en tot aquest temps hem aconseguit recaptar més de 800.000 euros, que s'han destinat als que més ho necessiten. Aquesta iniciativa se suma a altres que fem des de CAPRABO i que ens han permès aportar, l'any 2023, més de 2,5 milions d'euros a causes socials, juntament amb els nostres grups d'interès.

Perquè considerem que és possible aconseguir

un món millor amb petits gestos, mantenim aquest projecte que l'any passat va ajudar a 22 entitats sense ànim de lucre a continuar treballant amb els que més ho necessiten, tot contribuint amb 176.525 euros gràcies a les vostres donacions en passar per caixa i a la nostra col·laboració.

Us animem a continuar col·laborant. El primer pas ja està fet. Gràcies a la vostra participació, hem donat forma al calendari dels Cèntims Solidaris 2024. Hem tingut en compte les vostres propostes i aportacions a través de la nostra web per triar les 12 causes d'aquest any.



138

PROJECTES SOLIDARIS
PRESENTATS

92

ENTITATS S'HAN PRESENTAT A LA
CONVOCATÒRIA DEL PROGRAMA
'CÈNTIMS SOLIDARIS 2024'

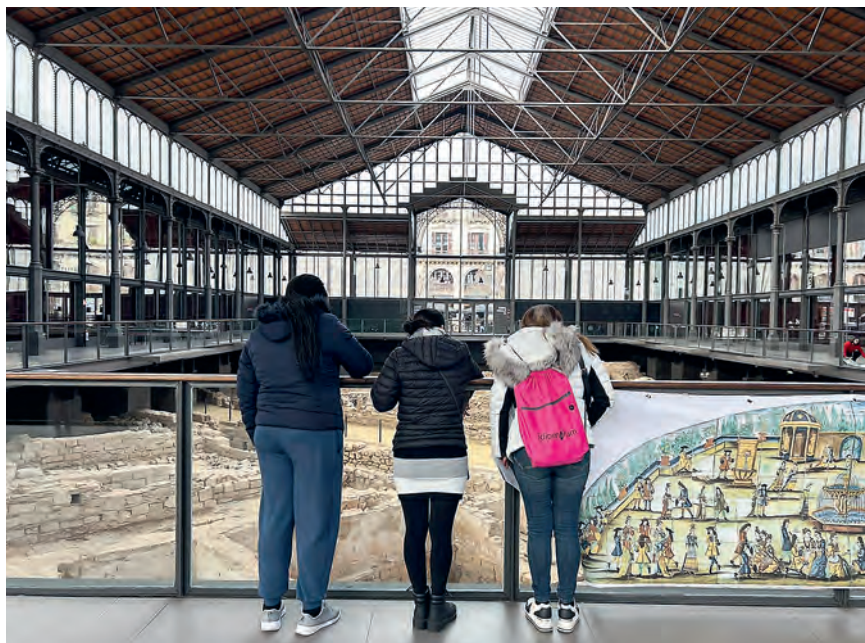
Projectes per al

2024

- **Febrer:** atenció a persones amb autisme.
- **Març:** víctimes de la violència de gènere.
- **Abril:** persones amb malalties minoritàries.
- **Maig:** inserció laboral de joves.
- **Juny:** protecció del medi ambient i dels animals.
- **Juliol:** alimentació de la infància vulnerable del teu entorn.
- **Agost:** atenció a les persones amb Alzheimer i les seves famílies.
- **Setembre:** gent gran en situació de vulnerabilitat.
- **Octubre:** persones amb càncer.
- **Novembre:** alimentació de la infància vulnerable d'altres països.
- **Desembre:** alimentació de famílies en situació de vulnerabilitat econòmica.
- **Gener 2025:** atenció a persones amb problemes de salut mental.



Per a més informació



MARÇ

Atenció a les víctimes de la violència de gènere

A Catalunya, una de cada dues dones de més de 16 anys ha patit violència al llarg de la seva vida. Les denúncies i les víctimes de violència de gènere continuen creixent i cada vegada es detecten en dones més joves. A CAPRABO ens sumem a aquesta lluita destinant les donacions del programa *Cèntims Solidaris* de març a la Fundació Surt, encarregada del projecte 'Intro', que acompanya a més d'un centenar de dones supervivents de violència masclista a Barcelona en el seu nou projecte de vida. El programa ofereix un espai segur perquè es recuperin de manera integral dels seus processos de violència masclista, facilitant informació i acompanyament especialitzat en

temes de gènere, autodefensa, laboral i cerca d'habitatge des d'una òptica de foment de la creació de noves xarxes de dones que es donin suport entre elles, perquè puguin construir noves relacions d'amistat i avançar cap a una autonomia personal i econòmica integral i sostenible en el temps, més enllà de la intervenció en les fases d'urgència.

SURT

MARCA

SÍ

en passar per caixa i
DONARÀS

0,10 €

o 0,20 €

en funció de si la teva compra supera o no els 30 €

**AIXÍ DE FÀCIL!
AIXÍ DE SOLIDARI!**

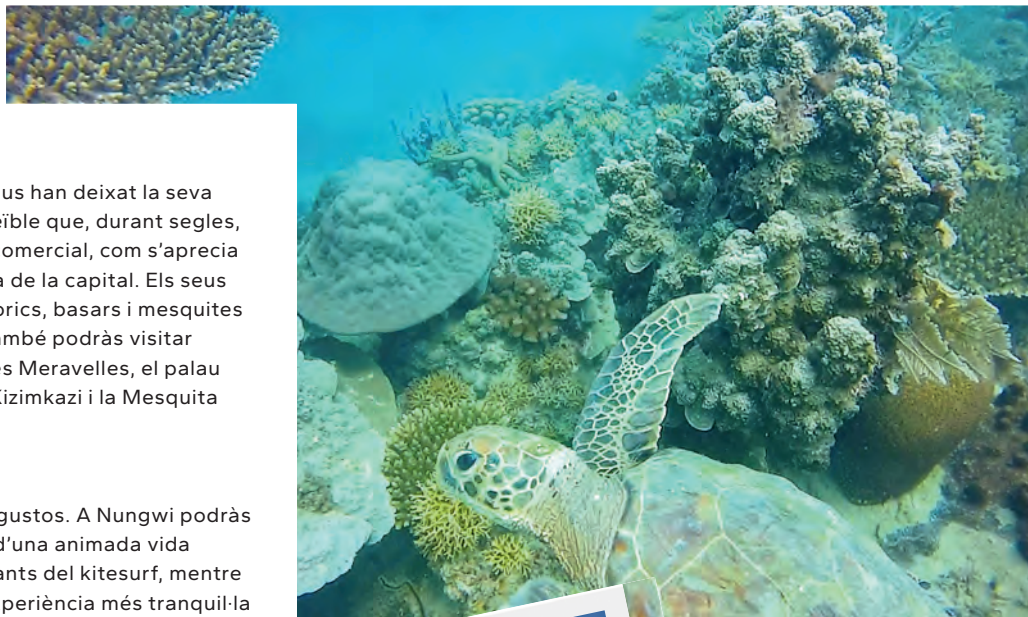
ZANZÍBAR

UN VIATGE DE SOMNI AL PARADÍS TURQUESA

Conegut per les seves platges de sorra blanca, aigües cristal·lines i una rica història cultural, Zanzíbar és un destí únic que cal visitar, almenys, una vegada en la vida. Gaudeix d'un viatge irreplicable de nou dies per a tots els gustos i butxaques i acumula estalvis en la teva targeta Club CAPRABO.

Si busques una proposta diferent per celebrar una ocasió especial, amb una bona relació qualitat-preu, Zanzíbar és el teu destí. Moltes cadenes hoteleres espanyoles, com RIU, SBH o Meliá ja s'han establert en aquest paradís, que té un compromís creixent amb la sostenibilitat i la preservació de l'entorn perquè gaudeixis d'una escapada inoblidable que et captivarà.





Història i cultura

Perses, àrabs, indis i europeus han deixat la seva petjada en aquesta illa increïble que, durant segles, va ser un important centre comercial, com s'aprecia a Stone Town, la zona antiga de la capital. Els seus carrers estrets, edificis històrics, basars i mesquites no et deixaran indiferent. També podràs visitar mercats locals, la Casa de les Meravelles, el palau de Maruhubi, les ruïnes de Kizimkazi i la Mesquita Malindi.

Platges paradisiàques

Hi ha opcions per a tots els gustos. A Nungwi podràs gaudir d'esports aquàtics i d'una animada vida nocturna. Paje atreu els amants del kitesurf, mentre que Jambiani ofereix una experiència més tranquil·la per perdre't a les blanques platges de Zanzíbar.

Biodiversitat marina

Els acolorits esculls de coral de Zanzíbar alberguen una sorprenent diversitat de vida marina. A l'atol Mnemba s'albiren dofins i tortugues. És un paradís per als amants del busseig i de l'snorkel ja que, a més de la vida marina, permet explorar naufragis tot bussejant.

Cuina exquisida

Les espècies, la fruita fresca i el peix són la base de la cuina zanzibaresa. Una gastronomia de gran mestissatge amb plats d'arròs condimentat com el pilau o l'urojo, una sopa de peix amb espècies. També podràs assaborir receptes populars d'influència índia com el biryani, el mandazi, les samosses o el chapati.

Preservació ambiental

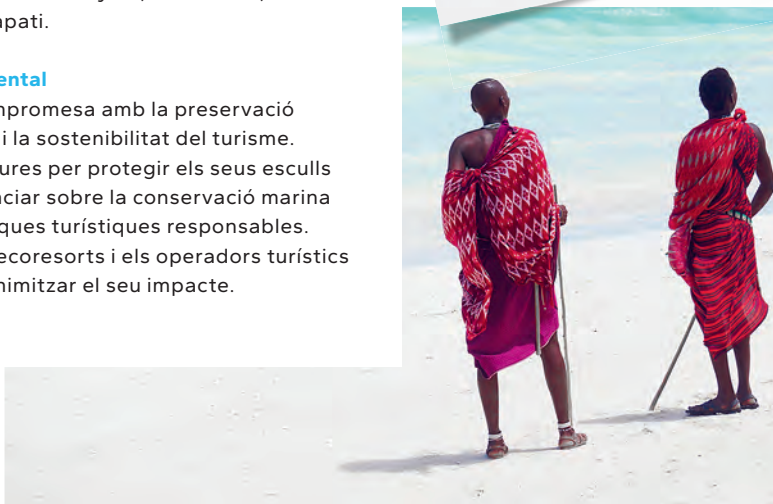
Zanzíbar està compromesa amb la preservació del medi ambient i la sostenibilitat del turisme. Compta amb mesures per protegir els seus esculls de coral, conscienciar sobre la conservació marina i promoure pràctiques turístiques responsables. Acull nombrosos ecoresorts i els operadors turístics s'esforcen per minimitzar el seu impacte.



a la teva targeta Club CAPRABO ⁽¹⁾

⁽¹⁾Reserva de l'1 al 31 de març del 2024 i et retornem un 5% a la teva targeta moneder.

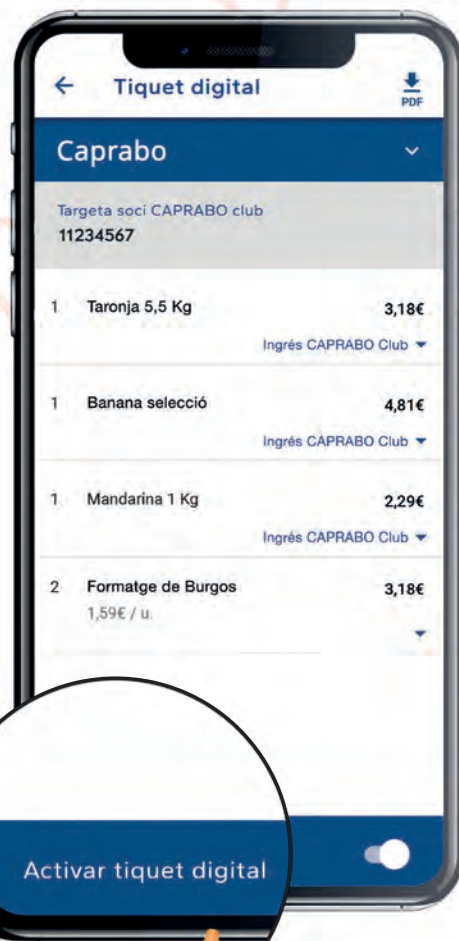
L'Agència de Viatges CAPRABO és al Carrer de Marià Cubí, 80, a Barcelona. Tel. 93 427 40 69





ACTIVA EL TEU TIQUET digital i gaudeix dels següents avantatges:

- Tenir-lo en **el moment de la compra**.
- **Consultar-lo quan vulguis**.
- Tenir-hi disponibles els **tiquets de fins a 2 anys**.
- **Ser més sostenible** i contribuir en la preservació del medi ambient.
- ... i molts avantatges més!



I només per activar-ho de l'01/03/24 al 31/03/24 participaràs en **el sorteig de 10 compres GRATIS valorades en 100€**

Data del sorteig: **03/04/24**
Consulta condicions i bases del sorteig a [caprabo.com/promocions](https://www.caprabo.com/promocions)



a l'estalvi



10€ de regal si no tens l'App i te la descarregues i et registres per primera vegada

Descarrega-te-la aquí



*Aplicable als clients que es descarreguin l'App i s'identifiquin per primera vegada. El cupó de 10€ es mostrarà a l'App en un termini màxim de 7 dies des que s'ha produït la descàrrega. Per a gaudir dels 10€ és necessari activar el cupó prèviament a l'App i realitzar una compra mínima de 50€.

Tots els dimecres de març un cupó sorpresa* en l'App



* Cupó disponible tots els dimecres del mes de març de 2024. Cada cupó estarà disponible 1 dia per a activar i 3 dies per a canviar. És necessari ser client Club Caprabo i tenir descarregada l'App Caprabo.

I si encara no gaudeixes de l'**Estalvi 2%**, apunta't **GRATIS** a través de l'App i estalvia en tot el que compres a Caprabo si la teva despesa mensual supera els 150€



*Consulta condicions a caprabo.com/ca/plaestalviclub

NUEVO

finish

#1*

NUESTRA
MÁXIMA LIMPIEZA
LIBERADA EN EL
MOMENTO EXACTO



**PRIMERA CÁPSULA CON
LIBERACIÓN SECUENCIAL
DE INGREDIENTES**

*Finish es la marca Nº1 recomendada por los principales fabricantes de lavavajillas.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Plàtan de Canàries IGP
EROSKI Natur BIO
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Filet de pit de pollastre
EROSKI Natur
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Plomes integrals
EROSKI BIO, 500 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Fabada a l'asturiana
EROSKI, 435 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Bonítol del Nord
en oli d'oliva
EROSKI SELEQTIA, 320 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Cervesa 100% malta
AURUM, 33 cl
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Ampolles facials Vital+
belle
Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Bàlsam labial
belle natural
Aplicable a 4 unitats com a màxim.





CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 d'abril del 2024



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 d'abril del 2024



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 d'abril del 2024



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 d'abril del 2024



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 d'abril del 2024



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 d'abril del 2024



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 d'abril del 2024



CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 d'abril del 2024



NOU UREA

Sanex

Ajuda a restaurar la pell:

Alleuja la sequedat
Hidrata en profunditat



MARCA RECOMENDADA
POR DERMATÓLOGOS
Nº1
EN ESPAÑA¹

Sanex
CUIDADO EXPERTO



UREA 12h
Con Prebiótico Natural Hidratación

Gel de ducha ultra hidratante
PIEL SECA

0% Sulfatos*

Pell Sana



2ª unitat
-70%
de descompte

COMBINA
com vulguis

70% de descompte
en el de menor import.

1. En hipers y supers. Estudio IPSOS 2022. 113 dermatólogos en España

Promoció vàlida en tots els gels i desodorants Sanex des del 02/03/2024 fins al 15/03/2024.

nosaltres



OBRE EL PRIMER SUPERMERCAT INCLUSIU SOCIAL CAPRABO

CAPRABO ha obert, a Vilafranca del Penedès (Barcelona), el primer supermercat inclusiu i social (SIS) de Catalunya. La innovadora botiga franquiciada, situada al carrer Bisbe Morgades, 23, disposa de 299 m² de superfície comercial i ha permès crear 11 llocs de feina. La iniciativa ha tingut el suport del Departament d'Empresa i Treball de la Generalitat de Catalunya a través del Programa de Foment de l'Economia Social. SIS CAPRABO neix de l'aliança de CAPRABO amb cinc entitats vinculades amb l'economia social i solidària: el Grup Entrem, Moltacte i Grup Alba, referents en inserció laboral; Bildi Grafiks, experts en disseny i comunicació, i Tandem Social,

consultoria estratègica especialitzada en transformació econòmica i social. SIS CAPRABO ofereix productes de qualitat i proximitat procedents de l'economia social i solidària, i té com a objectiu promoure una manera de consumir amb un enfocament ètic i solidari. Aquest supermercat, a més d'impulsar la creació d'oportunitats laborals per a col·lectius desfavorits, disposa de zones on es comparteixen espais entre la botiga, el bar i la cafeteria ecosocial, per a esdeveniments, tallers, xerrades i activitats per fomentar la integració i la consciència social. També és una instal·lació de nova generació, que recupera valors tradicionals de comerç de proximitat.



I JORNADA GASTRONÒMICA DEL TORRÓ I LES CLEMENTINES AMB SEGELL DE QUALITAT

L'espai Xef CAPRABO del supermercat de L'Illa Diagonal, a Barcelona, va acollir la I Jornada Gastronòmica de Productes de Proximitat del Torrò d'Agramunt i les Clementines de les Terres de l'Ebre, celebrat juntament amb la Federació Catalana DOP-IGP. L'objectiu d'aquesta iniciativa, que s'emmarca en el nostre Programa de Proximitat per Comarques, era donar valor als productes de proximitat, qualitat i temporada.

El xef Sergi Aritzeta, del restaurant El Truc d'Agramunt (Lleida), va elaborar un menú que combinava el Torrò d'Agramunt i les Clementines de les Terres de l'Ebre amb segell IGP.

CAPRABO, el millor supermercat per a famílies nombroses

Les famílies que formen part de l'Associació de Famílies Nombroses de Catalunya (FANOC) han decidit que CAPRABO és el millor supermercat per a elles. CAPRABO va rebre el guardó als Premis FANOC

a les Millors Empreses de l'Any 2023. El reconeixement destaca la trajectòria de 15 anys de compromís de CAPRABO amb les famílies nombroses i la capacitat de donar resposta a les seves necessitats de consum. Entre

les diferents mesures de suport al col·lectiu, CAPRABO disposa d'eines d'estalvi personalitzat a través del seu Programa de Fidelització, la Targeta Club Client o el Programa d'Ajuda a les Famílies Benvingut Nadó.



Cuidant el que importa

A Borges fa més de 125 anys que cultivem una forma saludable de viure a través de l'alimentació. Des dels nostres orígens fins avui, posem el teu benestar i la cura de la terra al centre de tot el que fem. I en el futur volem continuar fent-ho. Perquè només si tenim cura d'allò que veritablement importa podrem continuar gaudint-ne.



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 