

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

caprabo

sabor



Nº 377
MAYO
2024 · 2€

Ponte a punto
con una
alimentación
saludable y ahorra
para las esperadas
vacaciones con
precios buenos
siempre, recetas
y vales descuento
irresistibles



MAYO

FRESCO Y VITAL



No es

magia

Es

naturaleza



el Abuelo

DE LOS MELONES

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

caprabo ●●●

sumario

mayo'2024

www.caprabo.com



Todas las recetas de Sabor en



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Lo más top de este mes.
- 08 Elige salud, elige color:
seis alimentos para una
puesta a punto.
- 10 Cerezas: todo al rojo.
- 13 Barbacoa vegetal.
- 16 Merluza a tu alcance.
- 18 Arroces: al grano.
- 23 Huevo: con todo el color y sabor.

- 26 Yogur: bueno y natural.
- 34 Nueces: salud caída del árbol.
- 35 Ventajas de Mi Club CAPRABO.
- 38 Lo últimos en nuestras tiendas.
- 40 Belleza: novedades refrescantes
para cuidar tu rostro.
- 42 Solidaridad.
- 44 Viajes: Costa Daurada.
- 47 Cupones ahorro.
- 50 Noticias.



Edición 377
MAYO 2024
Año XLVII

EDITOR

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

REALIZACIÓN Y EDICIÓN

Factoría Prisa Noticia, S. L. U.
Valentín Beato, 44. 28037 Madrid
Tel. +34 915 386 104

DIFUSIÓN:

Controlada por OJD
Publicidad Antonio García.
Tel. +34 607 973 913
antoniogarcia@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.

Foto de portada:
@virginiamartin_photo



Siempre A PUNTO

Xavier Ramón
Director de Marketing

Mayo es un mes de variedad. Un mes repleto de verduras y frutas que dan color a nuestra alimentación y que nos permiten mantener unos buenos hábitos en la mesa. En CAPRABO dispones de una amplia variedad de productos de proximidad con PRECIOS BUENOS SIEMPRE para mantener equilibrada tu alimentación... Y tu bolsillo.

Ahorra llenando una cesta de productos frescos y productos de temporada, a PRECIOS BUENOS SIEMPRE. Fruta, verdura, pescado, carne, productos locales elaborados en tu entorno más cercano y los básicos que no pueden faltar, como la leche, el pan, las legumbres o los huevos. Tienes miles de productos y, si aprovechas los cupones, por

ser del Club CAPRABO, sumas más ahorro. Este mes, además, tendrás más cupones en tu app. ¡No te los pierdas!

¿Y si nos marcamos desafíos diarios?

Experimenta con nuevas recetas, desempolva la barbacoa y atrévete a asar verduras de temporada, prueba alimentos locales o incorpora más opciones integrales, frutos secos y semillas en la dieta. Recuerda que los buenos hábitos pasan por una comida real, hacer ejercicio y dormir bien. Y si te cuidas por dentro, también hazlo por fuera. No te pierdas la sección de belleza con los productos más refrescantes para tu rostro. ¡Lo notarás!

Mantén vivo tu lado más solidario participando en nuestra causa del mes y, ante todo, disfruta. ¡Dedícale tiempo a tu familia y amigos!



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



de la
nostra
terra

Comprometidos con el ahorro y con nuestros productores

En Caprabo, hace años que trabajamos con todas las DOP y IGP de Cataluña y colaboramos con 300 proveedores y cooperativas de nuestra tierra, para ofreceros más de 2.800 productos de proximidad.



caprabo ●●●
Así de cercanos



Amor eterno a la proximidad

Lo más TOP de este MES



1 A+B ES TENDENCIA

La apuesta por una alimentación saludable sigue en alza en nuestras tiendas. Desde hace cuatro años, nuestros clientes se decantan cada vez más por las letras 'buenas' (A y B) del Nutri-Score, que siguen creciendo a costa de las de peor calidad nutricional.

2 UNA OFERTA EXTRA PARA UN CUIDADO EXTRA



TODA LA
PERFUMERÍA Y
PARAFARMACIA*

Ordenamos los productos de tu compra de más caro a más barato para que obtengas el mejor descuento

3x2
GRATIS
el de menor importe

COMBINA productos y marcas
COMO QUIERAS



Ejemplo de compra con 3 artículos

GRATIS más

¡CÚIDATE Y AHORRA!

Entre el 3 al 14 de mayo, no te pierdas la promoción 3x2 en nuestra sección de perfumería. Haz tu propia combinación con productos de cosmética, fragancias, higiene y cuidado corporal, cuidado de cabello, higiene bucal y protección solar.

3 REFRÉSCATE en el tardeo

RÍNDETE AL REFRESCANTE SABOR DE LA **SANGRÍA Y EL TINTO DE VERANO CON LIMÓN SIN ALCOHOL**, DOS NUEVOS PRODUCTOS DE LA MARCA CASTILLO DE ARESO. SON LAS BEBIDAS ESTRELLA DE LAS TARDES ESTIVALES. SÍRVELAS BIEN FRÍAS Y DISFRUTA EN COMPAÑÍA.



4 UNA CENA SALUDABLE

Los mejillones son ricos en potasio, omega 3, proteínas y hierro y, además, deliciosos. ¿Necesitas alguna razón más para incluirlos en tu dieta? Pues aquí la tienes: un nuevo formato congelado, listo para calentar y servir. Solo necesitas unos minutos y tendrás una cena perfecta.



caprabo

¿Ya nos sigues en Instagram?



 @Caprabo_supermercats

☀ ¡Descubre un mundo de ahorro y sorpresas! ☀
Celebramos contigo los momentos que importan, activa cupones exclusivos para disfrutar de descuentos en tus productos favoritos.
Este 'Día de la Madre', participa en nuestro gran sorteo 🎁. ¡Escanea el QR y únete a nuestra comunidad!.



 @chefcaprabo_oficial

👩 Sabor, creatividad y comunidad te esperan 👩.
Sumérgete en el arte culinario con nuestros cursos-degustación en el Taller Chef Caprabo o **aprende gracias a nuestras vídeo recetas** que despiertan los sentidos. ¿Trucos y consejos? ¡Los tenemos todos! **Y no te pierdas nuestro sorteo de 2 plazas para un taller a escoger.** Escanea el QR, síguenos y transforma cada comida en una experiencia única.

Conéctate con nosotros y sé parte de la conversación.



Elige **SALUD,**

Este mes te proponemos seis alimentos imprescindibles para ti, porque te ayudan a cuidarte, apoyan a los productores de tu entorno y tienen precios buenos siempre, lo que te permitirá ahorrar sin darte cuenta. ¿No está mal, verdad?

Somos unos firmes defensores de comer según las estaciones. Elige las verduras de temporada a buen precio siempre. Es tiempo de berenjenas, calabacines, espárragos, pimientos, remolachas, zanahorias, tomates, lechugas... Todas ellas están estupendas a la brasa.



El color llega también a nuestras fruterías con las primeras cerezas recién traídas del valle del Jerte. Y seguimos con el pescado. Es tiempo de anchoas, atún, salmón o lirio, y también de merluza, que encontrarás en nuestras pescaderías siempre a buen precio. No dudes en acompañarlo con verduras o arroz. Y si a esto le sumas unas nueces o semillas, el menú saludable ya está hecho.

¿Y qué decir del yogur? Todo es beneficio para nuestra salud digestiva. Opta por yogur natural sin azúcares añadidos para obtener los mayores beneficios.

elige
COLOR

Todo al **ROJO**

De textura firme y suave y con ese color rojo inconfundible tan vivo. Las cerezas y picotas son las reinas de corazones de los meses de mayo y junio. Nos gustan por su dulzura, por sus escasas calorías e infinidad de beneficiosas propiedades.

Cuando llegue su momento de maduración, podrás disfrutar de cerezas de origen local de Lleida y Tarragona, con la que tienes

garantizada la dulzura y el tamaño perfecto. Además de las locales, en CAPRABO cuentas con variedad de formatos de medio kilo, kilo y granel para que te lleves justo lo que necesitas y no desperdicias nada. Por cierto, ¿sabías que nuestro principal proveedor es Agrupación de Cooperativas Valle del Jerte (Cáceres)? Nos proporcionan cerezas y todas las picotas que encontrarás en CAPRABO.



Así es la Denominación de Origen Cereza del Jerte

- ✓ **Artesanal.** Las cerezas se recolectan a mano, evitando las horas de calor, para que mantengan su firmeza.
- ✓ **Punto óptimo.** Solo se cosechan cuando están maduras. Una vez desprendidas del árbol, no pueden madurar más.
- ✓ **Sabor único.** El clima y la tradición de sus agricultores la hacen única y una de las mejores cerezas del mundo.
- ✓ **Entorno.** Eligiéndolas ayudas a la conservación de un sistema tradicional y sostenible.

■ Fuente de vitamina C y con alto poder antioxidante, la cereza es rica en minerales como hierro, potasio y calcio.

■ Recuerda que una ración equilibrada es un puñado de 10 unidades.

■ Los tallos de las cerezas, tomados en infusión o en polvo, tienen un efecto diurético.

■ Cerezas y picotas son la misma especie, pero distintas variedades, con y sin rabito. La picota, que no tiene rabito, es más crujiente y dulce.



**Distintos
FORMATOS**



HABLAMOS CON...

MÓNICA TIERNO

directora general de la Agrupación de Cooperativas Valle del Jerte

Hablar de cerezas es hacerlo del Jerte. La Agrupación de Cooperativas Valle del Jerte está formada por 15 cooperativas ubicadas en el valle del Jerte y en La Vera. Más de 3.000 socios que cultivan de manera tradicional cerezas y picotas. Ese saber hacer y el entorno único las hace especiales. Para Mónica Tierno, son el equilibrio perfecto entre naturaleza, tradición e innovación.

¿Cómo identificarlas del resto? Nuestras picotas están amparadas por la D. O. Cereza del Jerte. Son de las pocas frutas que cuentan con este reconocimiento y esto es una garantía de calidad para los consumidores. Nuestras picotas son de menor tamaño, sin rabito y de textura crujiente y dulce. Suelen estar disponibles solo seis semanas, desde mediados de junio a finales de julio. Nuestras cerezas, sin embargo, empiezan a estar disponibles desde principios de mayo, y nos permiten disfrutarlas durante tres meses.

¿Cómo se lleva a cabo el cultivo y la cosecha de este fruto?

En nuestra zona, el cultivo de cerezas se hace en la montaña, en bancales hechos a mano, piedra a piedra. Este

paisaje singular es reconocido medio ambientalmente por ayudar a evitar la erosión. Son nuestros agricultores los que, en su mayoría, realizan todas las labores de plantación, abonado, poda y cuidado del árbol. En la cosecha, recolectan a mano cada cereza, asegurándose de que ha alcanzado el punto óptimo de madurez y sabor.



¿Qué medidas se están tomando para preservar el cultivo?

Nuestra apuesta por la comercialización conjunta, a través del cooperativismo, nos permite apoyar a nuestros agricultores haciendo del cultivo de cerezas su proyecto de vida. Siendo en su mayoría productores pequeños, nuestra unión nos convierte en el mayor comercializador de cerezas de España, sin perder nuestra esencia tradicional y familiar.

¿Cuáles son los principales retos a los que os enfrentáis?

La cereza es una fruta deliciosa, pero también extremadamente delicada: la lluvia, el granizo o el exceso de calor merman las cosechas. Por suerte, al contar con plantaciones diversas en variedades y altitudes, diversificamos los riesgos.

¿Qué consejos darías a los consumidores para disfrutar al máximo de las cerezas del Jerte?

Las picotas, sin rabito y de menor tamaño, pero dulces y crujientes son el mejor *snack* saludable para acompañar cualquier experiencia veraniega. Siempre una delicia.



Gazpacho de cerezas

🍴 |||| 🍲 4 🕒 15'

- 750 g de tomates
- Media cebolla pequeña
- Medio pimiento verde
- Un diente de ajo
- 400 g de cerezas
- 4 cucharadas de (AOVE)
- 200 ml de agua
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- 40 g de queso rulo de cabra
- Tomillo fresco
- Sal

■ Deshuesar las cerezas. Cortar los tomates, la cebolla, el pimiento y el ajo. Añadir todo al vaso de la batidora y triturar.

■ Incorporar a la mezcla las cerezas y volver a batir.

■ Añadir el vinagre, el aceite, el agua y la sal y triturar hasta obtener una crema fina.

■ Dejar enfriar en el frigorífico hasta el momento de servir.

■ Servir frío, acompañado de una pizza de queso rulo de cabra y tomillo fresco.



1,57€
POR RACIÓN

NUTRI-SCORE
A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
200	11,21g	2,34g	18,13g	0,38g
10%	16%	12%	20%	6%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Lassi de cerezas

🍴 |||| 🍲 4 🕒 5'

- 250 ml de yogur natural
- 1 taza de cubitos de hielo (si se quiere menos frío, agua helada)
- 125 ml de leche o bebida vegetal
- 300 g de cerezas
- Canela en polvo
- Cardamomo
- Una pizca de sal
- Batimos yogur, leche o bebida vegetal, fruta troceada y hielo. Trituramos hasta conseguir una mezcla homogénea y lisa. Espolvoreamos las especias y la sal y trituramos unos segundos. Servimos frío de inmediato.
- Prueba otras versiones sustituyendo las cerezas por 300 g de fresas, 3 nectarinas o 1/2 mango.

0,49€
POR RACIÓN



NUTRI-SCORE
A B C D E

UNA RACIÓN CONTIENE:

KCAL	GRASA	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
109	2,43g	1,14g	15,02g	0,40g
5%	3%	6%	17%	7%

de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Tiempo de **BARBACOAS**

El buen tiempo inaugura la temporada de barbacoas y desde aquí arrancamos con la propuesta más saludable: una parrilla de verduras. Las brasas les dan ese sabor que las vuelve irresistibles. En nuestra tiendas encontrarás todo lo que necesitas para prepararla: zanahoria, remolacha, boniato, calabacín, berenjena, calabaza, pimiento, tomate, cebolla, patata, champiñones, setas de ostra, coliflor, espárragos y mucho más.



No pueden faltar

En rodajas, enteros, en mitades... Asa unos cinco minutos por cada lado.



Deja espacio a los tubérculos

Asa enteras la remolacha y la zanahoria. Y las patatas, mejor envueltas en papel de aluminio.



Los más delicados

Vigila los tomates, pimientos o setas en la barbacoa, ya que requieren de menor cocinado y pueden quemarse.



Animáte con la verdura de hoja verde





Asa corazones de lechuga romana, endivias o la col china pak choi, que es tendencia. Pártelos por la mitad a lo largo y cocina a fuego medio dos minutos por cada lado.



TIPS PARA UNA PARRILLA **SALUDABLE**

- Cocina las verduras a fuego medio-alto. Estarán listas en unos 8-12 minutos, aunque el tiempo variará según el tipo y el tamaño.
- Da la vuelta a las verduras con frecuencia.
- En brochetas, mismo grosor y trozos grandes y gruesos.
- Los marinados simples, como el aceite de oliva, el ajo, las hierbas frescas y el jugo de limón, realzan su sabor.
- El broche de oro lo pondrá una deliciosa salsa de yogur.

Taco de bacalao skrei con risotto de limón y gremolata

  4  30-35'  2,66 €/ración

Para el bacalao a la plancha

- 1 lomo de bacalao skrei (cortado en 4 partes).
- 1 ½ cucharadas de AOVE
- Sal y pimienta negra recién molida

Para el risotto

- 1 ½ cebolla y 2 dientes de ajo
- 2 ½ cucharadas de AOVE
- 175 g de guisantes frescos o congelados
- Hojas de albahaca y de perejil frescas
- 4-5 tazas de caldo de verdura
- 1 taza de arroz arborio (150 g aprox.)
- ½ taza de vino blanco (opcional)
- Sal y pimienta
- Ralladura y zumo de 2 limones
- Queso parmesano
- 1 cucharada de mantequilla

Para la gremolata

- ½ taza de perejil
- 1 diente de ajo picado fino
- Zumo de 1 ½ limones y ralladura de 1 limón
- 3 cucharadas de AOVE y sal

Para decorar el plato

- Brotes verdes, cebollino y ralladura de limón

GREMOLATA

Esta deliciosa salsa italiana sorprende por su sabor y su fácil y rápida elaboración. Lleva perejil, limón y otros ingredientes muy accesibles como ajo, aceite y sal.

- Cortar el ajo y el perejil finamente y añadir la ralladura de limón. Machacar la mezcla en el mortero con un poco de sal y añadir el AOVE.

BACALAO

- Preparar cuando al risotto le falten 8 minutos. Secar el bacalao, salpimentar y

cocinar en una sartén con AOVE, primero con la piel hacia abajo a fuego vivo hasta dorar. Luego bajar la temperatura a fuego medio bajo y cocinar 5 minutos. Dar la vuelta y cocinar otros 2 minutos más.

ELABORA UN DELICIOSO RISOTTO

- Calentar en una olla baja una cucharada de AOVE. Añadir de manera escalonada media cebolla picada en *brunoise* hasta pochar, ajo picado fino, guisantes y 1 ½ tazas de caldo. Salpimentar y llevar a ebullición.

- Cocinar a fuego a medio unos 4-5 minutos. Retirar del fuego, batir, añadir la albahaca y el perejil y triturar. Reservar.

- En la misma olla, poner 1 ½ cucharadas de AOVE y pochar una cebolla picada en *brunoise*. Cuando esté transparente, añadir el arroz.

- Dejar tostar durante un minuto removiendo con una cuchara de madera.

- Añadir el vino blanco y dejar evaporar mientras movemos el arroz. Cuando se haya evaporado, agregar las tazas de caldo caliente (no se añade la siguiente hasta que se haya evaporado la anterior). Remover constantemente con la cuchara de madera.

- Pasados unos 20 minutos, cuando el arroz esté casi hecho, añadir el puré de guisantes y dejar que se evapore el líquido. Incorporar la mantequilla, el queso parmesano y remover. Por último, integrar el zumo y la ralladura de limón. Servir de inmediato.

SUGERENCIA DE EMPLATADO

Ponemos en el fondo del plato dos cucharadas de risotto, encima colocamos el taco de bacalao con un poco de ralladura de limón, una cucharadita de gremolata y un toque de cebollino picado o brotes verdes.

¿QUÉ TE APORTA?

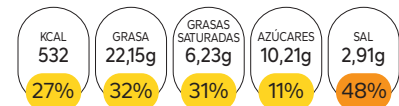
Proteína completa y saludable, hidratos de carbono del cereal, grasas saludables como las del aceite de oliva y también buena cantidad de fibra gracias, sobre todo, a los guisantes.

TIPS SALUDABLES

- Esta receta resulta un plato completo de buena calidad nutricional. Acompañala de una ensalada u otra preparación a base de verduras.
- Ya que el bacalao es de sabor intenso, utiliza caldo sin sal o reducido en sal para mejorar la calidad nutricional del plato.
- El arroz arborio es una variedad italiana de grano corto que se usa para los risottos por su cremosidad.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto



MARIDAJE

GESSAMÍ BLANCO. Sus aromas a flores blancas –en los que predomina el jazmín que le da nombre– y a fruta fresca –como la piña, el melocotón y una pizca de cítricos– lo dotan de un perfume inigualable que lo convierten en un vino ideal para acompañar los momentos más sabrosos de nuestra vida. Una armonía y maridaje perfecto para este plato.



Merluza a tu alcance

Es sin duda uno de los pescados más consumidos. Su carne blanca y suave, sabor delicado y textura firme y el hecho de que apenas tenga espinas ni grasa, pero sí un alto contenido de proteínas y omega 3, convierten a la merluza en uno de nuestros favoritos.

Aunque la podemos encontrar en nuestras pescaderías durante todo el año, en estas fechas es cuando más se pesca y está en su mejor momento. Disfrútala a la plancha, al horno, rebozada, empanada, en salsa, guisada, a la parrilla... Hay opciones para todos los gustos.



ARACELI GÁLVEZ

Especialista de Pescadería del Centro Comercial La Farga, en Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

Nuestra merluza EROSKI procede de Galicia y el País Vasco. Se trata de un pescado salvaje habitual en la cornisa cantábrica, que es capturado prácticamente durante todo el año. Por eso, encontrarás merluza fresca en nuestras tiendas en cualquier momento y siempre a buenos precios. Acércate a nuestros mostradores y la prepararemos a tu gusto. Fileteada, en rodajas o entera. Y si lo prefieres, envasada y ya limpia.



VALE DESCUENTO EN ESTA REVISTA



EN NUESTRA **PESCADERÍA** ENCONTRARÁS EL DISTINTIVO DE **PRECIOS BUENOS SIEMPRE** TANTO EN MERLUZA ENTERA COMO EN LA COLA DE MERLUZA



Y disfruta del vale de descuento en merluza fresca.

También en congelado

La merluza se congela en alta mar, en los mismos barcos en los que se captura, por lo que preserva su frescura y calidad todo el año.

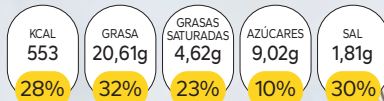


Elijas lo que elijas, COME PESCADO DE TEMPORADA

	PESCADO BLANCO	PESCADO AZUL
Grasa	-	+
Ácidos grasos omega 3	-	+
Proteínas	+	-
Calorías	-	+
	Merluza, cabracho, mero, lirio o perлита, rape y raya	Anchoa, caballa o verdel, congrio, chicharro o jurel, pez espada o emperador, rodaballo, atún, palometa, salmón y trucha



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

1,87€
POR RACIÓN



Busca los
ingredientes
en CAPRABO



Fish and chips en 'airfryer'



- 4 lomos de merluza
- ajo en polvo y pimentón
- 60 ml de aceite de oliva
- 80 g de harina integral
- 1 huevo
- 100 g de pan rallado
- Sal y pimienta
- Salsa tártara
- 200 ml de yogur natural
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 patata y 1 boniato
- 1/4 de cebolla
- 4 pepinillos
- 3 ramas de perejil
- Sal

■ Colocar los lomos de merluza en un bol, salpimentar y mezclar con harina. Retirar del recipiente y pasar por huevo batido y después por pan rallado. Colocar en la cesta de la *airfryer* y cocinar 10 minutos a 180 °C.

■ Pelar y cortar las verduras en bastones. Colocar en un bol y rociar con aceite, sal, pimienta, ajo en polvo y pimentón. Mezclar bien. Colocar en la cesta de la *airfryer* y cocinar a 200 °C durante 15 minutos.

■ Para elaborar la salsa, picar la cebolla, el pepinillo y el perejil y mezclar en un bol con el yogur, la mostaza y la sal.

■ Servir el pescado con las chips de verduras y la salsa aparte para dippear.

Tips saludables

■ Ralla el pan del día anterior para aprovechar las sobras. Si es integral, mucho mejor.

■ Hazlo más saludable y, en lugar del rebozado tradicional, mezcla un yogur natural y 100 g de pan rallado o harina de almendras. ¡Te sorprenderá!



AL GRANO

El arroz es un alimento básico en muchas culturas de todo el mundo. Excelente fuente de carbohidratos, proporciona energía y es la base para una diversidad de platos saludables y deliciosos. Además, sea cual sea su variedad, no contiene gluten, por lo que es una excelente fuente de hidratos de carbono para las personas celiacas. Si eliges opciones como el arroz integral aprovecharás al máximo los beneficios nutricionales de este versátil grano, beneficiándote así de un mejor bienestar a largo plazo.



En **CAPRABO** encontrarás un arroz para cada momento

D. O. VALENCIA

🕒 18'

Para preparar una auténtica paella valenciana necesitas arroz, caldo, AOVE, sal, tomate, azafrán, pimentón dulce, pollo, conejo, judía verde plana y garrofón o judía blanca valenciana. Puedes añadir romero.



RISOTTO

🕒 15-18'

La variedad italiana carnaroli proporciona una textura muy cremosa. El truco está en agregar poco a poco el caldo. Para risottos y sushi.



EN SU PUNTO

- Sustituye el agua por caldo de verduras, carne o pescado.
- Una vez que rompa a hervir, baja al mínimo, manteniendo el *chup chup* y no remuevas.
- **ARROZ SECO:** doble de caldo que de arroz.
- **ARROZ MELOSO:** tres partes de caldo y una de arroz.
- **ARROZ CALDOSO:** cuatro partes de líquido por una de arroz.



BOMBA

🕒 16'

Nuestro arroz bomba EROSKI SELEQTIA ha sido testado por el Basque Culinary Center. Perfecto para paellas, arroces melosos y caldosos.



LARGO

🕒 20'

De textura *al dente*, no se pega y, una vez cocido, mantiene su forma. Para ensaladas y guarniciones.



BASMATI

🕒 11'

Es el más aromático. Conviene lavarlo y dejarlo a remojo al menos una hora antes de cocinar. Para guarniciones, ensaladas y recetas exóticas.



REDONDO

🕒 15-18'

Absorbe los sabores de los alimentos que lo acompañan. Es un todoterreno.



VAPORIZADO

🕒 23'

Se le ha quitado el salvado en una ligera cocción sin perder sus micronutrientes. Para arroces caldosos, guarniciones y ensaladas.



Si no tienes tiempo, te lo ponemos fácil



ARROZ INTEGRAL

Precios buenos siempre



VALE DESCUENTO EN ESTA REVISTA

¿Qué lo hace especial?

Aporta un extra de fibra. Al grano se le quita la cáscara dura exterior no comestible, conservando el salvado (que contiene la mayor parte de la fibra del grano), el germen (que tiene la grasa saludable) y el endospermo (que es el carbohidrato).

Para que quede perfecto...

- Tiempo de cocción: 40-45'.
- Necesita más caldo que el resto de variedades. Prueba con una parte de arroz por tres de agua.
- Perfecto para todo tipo de recetas, guarniciones y ensaladas.
- Al ser más duro y elástico, difícilmente se nos pasará.



ARROZ MONTSIÀ

DELTA DEL EBRO, donde el arroz es vida y pasión

En el delta del Ebro, el arroz es una forma de vida, la esencia de nuestro paisaje y el ingrediente principal de muchas delicias culinarias dignas de ser probadas.

UN TESORO GASTRONÓMICO Y DE PROXIMIDAD MUY RECONOCIDO

El delta del Ebro es un paraíso natural donde se cultiva un arroz único en su género: un arroz de grano redondo, textura cremosa y sabor inigualable. Además, es muy versátil, con gran capacidad de absorción de sabores y la separación varietal. La DOP Arròs del delta de l'Ebre se encarga de certificar las variedades autóctonas y controlar que sean de la mejor calidad. ¡Busca el sello en los envases que te garantizarán la mejor calidad!

CONFIAMOS EN ARROZ MONTSIÀ

Con una trayectoria de casi 100 años, esta cooperativa, ubicada en el parque natural del delta del Ebro, es garantía de calidad llevando a tus platos arroces puros cuyos granos tienen el mismo tiempo de cocción y una categoría extra, la mejor categoría a nivel de calidad, que asegura granos perfectos y homogéneos.

Además, Arroz Montsià nos ofrecen un arroz sostenible por naturaleza.

Son conscientes de que el secreto de su calidad es la propia tierra y no dudan en trabajarla de forma responsable, cuidando y protegiendo el entorno que da vida a todas las familias de agricultores y productores de delta del Ebro.

UN ARROZ PARA CADA PLATO

Arroz bomba: ideal para arroces caldosos. Tiene una buena capacidad de absorción de sabores, pero sobre todo destaca por su resistencia a la poscocción. Es una variedad muy versátil, y también se utiliza para arroces secos como sartenes.

Arroz integral: para ensaladas, bowls, melosos, risottos, postres... Un arroz cuyo grano mantiene la cáscara de salvado y con ella todos sus nutrientes y fibra.

Arroz Montsià extra: ideal para arroces secos debido a su alta capacidad de absorción de sabores. El 100% de sus granos son de la variedad Montsiànell, certificada por la DOP Arròs del delta de l'Ebre y una de las que mejor absorbe los sabores.

JERONI CASTELL

Chef del restaurante

Les moles, en Uldecona (Tarragona)

Valoración del arroz Montsià:



"Me gusta el arroz Montsià, por ser un producto de proximidad y también por su excelente calidad varietal"



Arroz Montsià largo: recientemente, la DOP ha homologado la primera variedad de arroz largo con el nombre de Olesa. Este arroz es ideal para guarniciones y acompañamientos.

Arroz variedad carnaroli: una variedad no autóctona del delta. Ideal para realizar recetas melosas o cremosas como un risotto.



Si quieres conocer más sobre la historia de los arroces del Delta del Ebro





CUIDARTE ES NATURAL



Con **Total** **CONFIANZA**



Sin Gluten de Gullón ofrece un amplio surtido de productos libres de gluten cuidadosamente elaborados con girasol alto oleico. Muchas de estas galletas no contienen alérgenos, consúltelos en www.gullon.es



SÁNDWICH CON PAN VEGETAL

2 RACIONES / DIFICULTAD 2 / 20 MIN

Para el pan vegetal

- 1 patata
- 2 zanahorias
- 50 g de espinacas
- 1 huevo
- 2 cdas. de harina de avena
- 5 ml de aceite

Para el relleno

- 60 g de lacón
- 2 lonchas de queso tierno
- Semillas de sésamo para decorar (opcional)

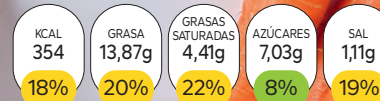
1. Triturar la patata y la zanahoria crudas. Escurrir bien con un trapo limpio para sacar toda el agua posible. Mezclar en un bol con las espinacas picadas, el huevo y la harina de avena.

2. En una sandwichera rociar un poquito de aceite y colocar la masa de verduras formando una capa. Poner encima una loncha de queso y otra de lacón. Cubrir todo con la masa de verduras y espolvorear unas semillas de sésamo.

3. Cocinar 5-10 minutos hasta que la masa haya cuajado. Servir en triángulos.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

¿Qué te aporta?

- Es un plato completo. Aporta proteína de buena calidad, hidratos de los vegetales y grasas saludables del aceite, el huevo y el queso. Destaca el contenido en calcio.
- El lacón, al ser paleta cocida, normalmente cuenta con un mayor porcentaje de carne.

Cocinar en familia es divertido #alimtaloquepiensas

Con todo el **COLOR Y SABOR**

Sencillo y sublime a la vez. Versátil en la cocina, con proteínas de alto valor y antioxidantes. Delicioso y un auténtico todoterreno. Hablamos del huevo.

SIEMPRE CERCA **DE LO NUESTRO**



Los huevos **MÁS BIO**

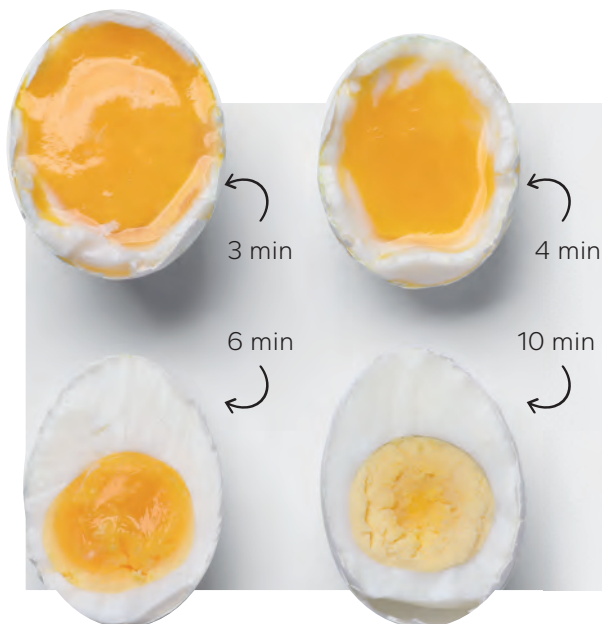
Las gallinas que ponen nuestros huevos EROSKI Natur BIO, además de campar a sus anchas, han sido criadas bajo los estrictos estándares normativos que garantizan que se han alimentado de pienso procedente de agricultura ecológica y su producción cumple los requisitos especialmente exigentes de la normativa ecológica.

**SI VES UN INDICATIVO
CON LA BANDERA CATALANA
SIGNIFICA QUE LOS HUEVOS
PROVIENEN DE GALLINAS
CRIADAS EN TU REGIÓN**



Tips para conservar y COCINAR HUEVO

- Puedes mantenerlos en la nevera o a temperatura ambiente. Lo importante es que no sufran cambios bruscos de temperatura.
- Si los conservas en la nevera no los saques del cartón. Este está diseñado para que no absorban olores y para que no entren en contacto con otros alimentos que puedan contaminarlos.
- No laves el huevo. Su cáscara es porosa y, al lavarlo, se pueden introducir los microorganismos y gérmenes externos en su interior.
- Una vez cocidos, pásalos por agua fría.
- Cásalos en la encimera en lugar de romperla en el borde del recipiente en que lo vayas a manipular.
- Una vez cocinados guarda en la nevera.
- Si te sobran, congela. Tanto entero como la clara por separado. Es importante que si se congela la clara no haya ningún trazo de yema.



POR TIEMPOS

Escalfado o poché (3 minutos). Casca el huevo crudo en un recipiente y vuélcalo en una cazuela con agua muy caliente, pero no hirviendo, y un chorrito de vinagre.

Pasados por agua (4 o 5 minutos). Para consumir retira la parte superior del huevo mediante un golpe con el canto de un cuchillo.

Mollet (5 o 6 minutos). La yema tiene que estar cremosa. Para ensaladas templadas y pastas.

Duros (10-12 minutos). Para ensaladas o rellenos.



1,49€
POR RACIÓN

Sakshuka con queso feta



- 4 huevos
- 1 pimienta roja
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 500 g de tomate en rama
- 200 g de queso feta
- 1/4 de cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- Perejil picado
- Aceite de oliva

■ Precalentar el horno a 200 °C. Añadir el aceite de oliva a la sartén y agregar la cebolla picada junto al ajo.

■ Rehogar hasta que la cebolla esté transparente. Incorporar el pimiento rojo y rehogar de nuevo.

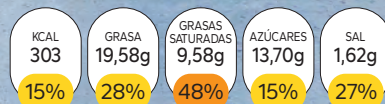
■ Agregar el chile en polvo y el pimentón y seguir cocinando. Agregar los tomates a la sartén y cocinar durante 20 minutos más.

■ Incorporar la mitad del queso feta y remover. Añadir los huevos a la sartén y hornear durante 5 minutos aproximadamente.

■ Servir acompañado del resto de queso, junto al perejil.



UNA RACIÓN CONTIENE:



de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto

Tips saludables

- Completa la receta con algo de pasta o cuscús, con cereales como quinoa o arroz, con guisantes o con cualquier otra verdura.
- Este plato típico de la gastronomía árabe es un guiso de huevos con salsa picante de tomate sin triturar, que aporta proteína de calidad y las grasas no perjudiciales que contienen el huevo y el queso. También tiene buena cantidad de calcio y de licopeno, que es una sustancia antioxidante que contiene el tomate.
- Apta para dietas ovo-lacto-vegetarianas.



CONSENTIMOS MUCHO A LAS
GALLINAS, PERO COMPENSA

www.ousroig.com - info@ousroig.com



BUENO Y NATURAL

Más rico en calcio y proteínas que la leche, el yogur es imprescindible en una dieta equilibrada y su consumo diario es una de las recomendaciones establecidas en la pirámide nutricional. Versátil en la cocina y un postre que gusta a todos, en nuestras tiendas encontrarás una amplia variedad de opciones siempre a buen precio, tanto de nuestra marca EROSKI como de los fabricantes líderes del mercado.

24 recetas con
yogur que te
inspirarán



EN TUS RECETAS

EL YOGUR ES UNO DE LOS PRODUCTOS HABITUALES EN LA NEVERA. ¿SABES TODO LO QUE SE PUEDE HACER CON ÉL?



DESAYUNOS SALUDABLES

'Smoothie' de frutas y yogur

Mezcla yogur natural con plátano, fresas y un poco de miel. Esta cremosa receta es una forma deliciosa de comenzar el día y, además, siempre a buenos precios.

'Parfait' de yogur y granola

Alterna capas de yogur natural con granola casera y rodajas de fruta. Este desayuno es rápido y una combinación perfecta de sabores y texturas.



¿GRANOLA O MUESLI?

La granola es más crujiente y dulce debido a su proceso de horneado y a la adición de aceite y endulzantes, mientras que el muesli es más suelto y menos dulce, ya que no se hornea y generalmente no se endulza tanto.



PLATOS PRINCIPALES



Berenjena asada con bulgur y yogur

Asa las berenjenas y añade a la carne el bulgur cocido con AOVE, zumo de limón, frutos secos, cebolletas y aceitunas. Agrega por encima un poco de yogur natural y menta fresca y cilantro picados. Si no tienes bulgur, sustitúyelo por arroz integral o quinoa.



Pollo marinado en yogur

Mezcla yogur natural con comino, cilantro, cúrcuma y ajo picado y marina las pechugas de pollo en esta mezcla al menos una hora. Cocina a la parrilla o en el horno.



Curry de garbanzos y yogur

Sofríe cebolla, ajo y jengibre en una sartén con aceite. Añade cúrcuma, comino y garam masala. Agrega garbanzos cocidos, tomates picados y yogur natural y cocina a fuego lento hasta que espese. Sirve este curry con arroz basmati y naan (pan plano) caliente.



POSTRES IRRESISTIBLES

Bizcocho de yogur

1 yogur, 1 medida de yogur de aceite, 2 medidas de azúcar, 3 medidas de harina, 3 huevos, 1 sobre de levadura, ralladura de limón y un poco de su jugo. Hornea a 180 °C durante 35 minutos.

Snack de yogur helado

Quita el suero del yogur y mézclalo con miel y extracto de vainilla. Añade frutos rojos, pistachos y chocolate fundido o en trozos. Congela unas 2-3 horas.



Variedad, calidad y precio para TODOS LOS GUSTOS

Tienes tantas opciones que nunca te cansarás de disfrutar del yogur. Nos hemos ido adaptando a tus gustos y preferencias y en la actualidad cuentas con un amplio surtido de yogures de nuestra marca EROSKI, elaborados con leche de calidad, para que te cuides y disfrutes de todo el sabor con más de 45 variedades siempre a buenos precios.

AL NATURAL

El pasado año reformulamos la receta para hacer nuestros yogures basic más **cremosos y suaves**. Los encontrarás siempre a buen precio.



SIN NADA DE GRASA

Con las mismas propiedades que los yogures normales, pero sin nada de grasas.



CON MÁS SABOR

A partir de este mes, llegarán a nuestras tiendas los yogures de sabores EROSKI basic, con una nueva receta más cremosa y con un color y sabor mejorados.



SIN LACTOSA

Con todo el sabor, pero sin nada de lactosa.



VERSIÓN LÍQUIDA

Para llevar y disfrutar en cualquier sitio.





UN PLUS DE PROTEÍNAS

Dispones de un amplio abanico de productos lácteos con proteína adicional para el mantenimiento y desarrollo de tu masa muscular. Sin gluten, sin azúcares añadidos y, en el caso de los 'pudding' +proteína, además son bajos en grasa. No te pierdas los nuevos sabores de fresa y sabor tropical.

Nuevo



KÉFIR

Kéfir significa literalmente sentirse bien. Esta bebida turca se obtiene por medio de la fermentación de diferentes bacterias y es alta en proteínas. Disfrútalo en el formato que quieras y no te pierdas el kéfir de cabra EROSKI BIO, con leche entera procedente de agricultura ecológica.



VALE DESCUENTO EN ESTA REVISTA

UNA AYUDA EXTRA

Las opciones de L. Casei y bifidus contribuyen al buen funcionamiento del sistema inmunitario y ayudan a regenerar la flora intestinal. La gama probiótico-colesterol, con esteroides vegetales añadidos, te ayudará a reducir el colesterol sanguíneo.



Nuevo



FORMATO XL

Para disfrutar a lo grande. No te pierdas el nuevo yogur griego ligero, con un 2% de materia grasa. Reducido en calorías, contiene hasta un 80% menos de grasa que el griego natural.



GRIEGOS

Disfruta del nuevo formato de seis unidades. Natural, azucarado y de sabores tan variados como limón, nueces... ¡Cremosísimos!



Nuevo



VALE DESCUENTO EN ESTA REVISTA

productos
de proximidad



UN SABOR MUY NUESTRO

Acercarte los productos de proximidad es parte de nuestra razón de ser. Es una apuesta por el sabor de siempre que tanto nos gusta. Hablamos con dos proveedores que trabajan día a día elaborando yogures de aquí como son Manel Marcé, de Peralada Mas Marcé, y Marc Masferrer, de Granja Montseny.

MANEL MARCÉ

Quesero y pastor de Peralada Mas Marcé

¿Qué aporta una empresa familiar como la vuestra a los yogures? En Peralada Mas Marcé mimamos cada proceso para conseguir unos yogures excelentes, naturales sin conservantes ni colorantes, elaborados con leche fresca recién ordeñada. El toque diferencial de nuestros yogures es la textura cremosa y la intensidad de sabor de nuestras mermeladas.

¿Ese sabor local que tanto nos gusta?

Los productos de oveja los elaboramos con la leche ecológica del propio rebaño de pasto. Producimos en círculo, conreamos los campos en los que pastan nuestras ovejas y cuidamos cada proceso. Hemos ganado el premio a la granja más sostenible y nuestro objetivo es ser autosuficientes. Actualmente, generamos la mayoría de la energía que consumimos y estamos instalando una caldera de biomasa para ir reduciendo nuestra huella de carbono.

¿Tradición va de la mano de la

innovación? Empezamos elaborando



Peralada Mas Marcé cuenta con una amplia gama de yogures que sorprenden por su textura y cremosidad. Prueba los yogures de oveja ECO naturales –también 0% grasa– con un sabor excepcional, y no te pierdas las distintas variedades de yogures elaborados con leche de vaca: natural y desnatado y con sabores tan deliciosos como arándanos, naranja, fresa, limón y nuestras variedades ECO.

solamente un producto de forma artesana. Hemos ido ampliando nuestra gamma de producto y, actualmente, disponemos de tres líneas mecanizadas de envasado, en botella de 0,5 l, en cerámica para la cuajada y en cristal para los yogures pack de dos. Continuaremos avanzando hacia un futuro más sostenible, en la integración de nuestra actividad en el entorno y el

bienestar animal como los principales ingredientes para unos yogures de calidad.





MARC MASFERRER

Gerente y propietario de Granja del Montseny

¿Qué aporta una empresa familiar como la vuestra a los yogures? En Granja del Montseny, el amor por nuestras vacas se refleja en cada yogur que elaboramos. Sin prisas, respetando los tiempos de la naturaleza y siguiendo la sabiduría de nuestros antepasados, mimamos cada paso del proceso para ofrecer un yogur excepcional. La leche fresca de nuestras vacas, recién ordeñadas, se pasteuriza suavemente y se fermenta durante horas para que desarrolle todo su sabor y cremosidad. Es la artesanía, la pasión y la dedicación lo que hacen que nuestros yogures tengan ese sabor de toda la vida.

¿Ese sabor local que tanto nos gusta?

El control absoluto sobre todo el proceso, desde el campo hasta la mesa, nos permite ofrecer una leche de excepcional calidad. Nosotros cultivamos los pastos y forrajes que



alimentan a nuestras vacas, que pastan libremente garantizando así una alimentación natural y rica en nutrientes. Esta leche fresca, libre de aditivos y conservantes, es la base de nuestros yogures. Estamos comprometidos con la producción sostenible y respetuosa con el medio ambiente. Utilizamos prácticas agrícolas sostenibles como la rotación de cultivo, la no aplicación de químicos y el fomento de la biodiversidad en nuestros campos.

¿Tradición va de la mano de la innovación? En Granja del Montseny estamos comprometidos con la tradición y con los valores artesanales. Utilizamos técnicas de elaboración tradicionales que se han transmitido de generación en generación y también apostamos por la innovación, buscando nuevas formas de mejorar la producción y el producto final sin dañar el medio ambiente. Fruto de este compromiso son propuestas innovadoras como el coulan de cheesecake, un homenaje a la tradicional tarta de queso, en un formato individual.

1. Flan de mató: cremoso y dulce flan de mató artesanal, hecho con leche fresca siguiendo la receta tradicional.

2. Coulan de cheesecake: fusiona la cremosidad de la tarta de queso con un corazón líquido y un exterior crujiente para una explosión de sabor en cada bocado.

3. Flan de huevo: elaborado con huevos ecológicos y leche fresca, te conquistará con su cremosa textura y su intenso sabor.

4. Mató: elaborado con leche fresca. Su sabor suave y bajo contenido en grasa lo convierten en una opción saludable y deliciosa.



EN CAPRABO PUEDES ELEGIR

Nuestro surtido de yogures es de gran calidad y variedad y cuenta con más de 35 productos con buenos precios siempre. Así podrás elegir entre las mejores marcas lo que necesitas en tu día a día. Porque si te gusta una marca, en CAPRABO la encuentras seguro.



PASTORET
LA SEGARRA
FAMILIA PONT



Kéfir

Gracias a una fermentación más lenta, se obtiene un kéfir menos amargo, astringente y ácido.

Yogur artesano griego

Leche fresca de vacas que pastan en libertad, fermentada lentamente, con nata y un delicado toque dulce.

Yogur natural

Elaborado a conciencia y sin prisas, con leche fresca de vacas que pastan en libertad.

Yogur con melocotón

Toque dulce del melocotón de viña, unido a las notas ácidas y exóticas del maracujá. Irresistible.

Yogur con frambuesa

Un yogur artesanal cremoso, con el toque intenso y fresco que aportan las frambuesas silvestres.

alpro

Es posible disfrutar de una alimentación vegetal, cuidando de tu salud y del planeta sin tener que renunciar al sabor. Alpro es 100% vegetal y está buenísimo. Además, tiene una amplia gama de alternativas sin azúcar. ¡Porque un sabor así no necesita nada dulce!



La microbiota intestinal tiene un papel importante en muchas funciones de nuestro organismo y la alimentación ayuda a su equilibrio. Activia contiene una mayor diversidad de probióticos que el yogur tradicional, por lo que incluirlo en la dieta es una gran opción.



Estos yogures contienen proteína de alta calidad, que cuenta con los nueve aminoácidos esenciales. Y se presentan en diferentes formatos, sabores y gramajes de proteína: desde el yogur de cuchara, con 15 g de proteína, hasta los yogures líquidos, con 25 g. Todos son 0% azúcares añadidos y 0% bajos en grasa.



Son nuestros yogures más solidarios. Llevan más de 40 años elaborando deliciosos yogures y postres lácteos. Esta cooperativa de Girona trabaja para la integración de personas vulnerables, ofreciéndoles trabajo y acompañamiento en otros ámbitos de su vida. Además, elaboran sus yogures con leche fresca de sus propias granjas. Por eso, son tan blancos y saben a autenticidad.



1. **Yogur natural pack 8.** Nuestro yogur elaborado de manera artesanal, sin aguas, cremoso y muy suave al paladar, presentado en formato familiar.
2. **Yogur de oveja.** Elaborado con leche de ovejas de la Alta Ribagorça, en los Pirineos. Nuestro yogur de oveja sorprende por su textura y cremosidad.
3. **Yogur de cabra.** Destaca por su potencia y suavidad. De inconfundible sabor, el yogur de cabra es ligeramente menos denso y de un sabor muy agradable.
4. **Kéfir pack 2.** Una apuesta láctea sana y buenisima que destaca por sus probióticos. El kéfir de La Torre es ideal para disfrutar con cuchara.

SALUD caída del árbol

Las nueces son una excelente fuente de grasas saludables, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Disfruta de estas deliciosas píldoras de salud como *snack* entre comidas -con un puñado es suficiente- en ensaladas, yogures o batidos o utilízalas como ingrediente en tus recetas.

En CAPRABO contrarás una gran variedad de nueces, tanto peladas como con cáscara, en distintos formatos y, además, a precios buenos siempre.



Las nueces comunes tienen un sabor ligeramente amargo y una textura crujiente. Son ricas en ácidos grasos omega 3.

Consumes a granel y ahorrarás, porque están a buenos precios siempre.



La nuez pecana procede de América del Norte y tiene un sabor más dulce y mantecoso.



La nuez de macadamia es originaria de Australia. Es suave, cremosa y ligeramente dulce. Tiene un alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados.



Del bosque AL PLATO

En Cataluña cuentas con recetas como la crema catalana o el fricandó que puedes hacerlos más nutritivos gracias a las nueces.

Sácale partido a las nueces con nuestro recetario y prepara deliciosos platos como el brownie de frambuesas y nueces, las alubias con nueces o el baklava de nueces.

¿QUIERES SABER CÓMO PREPARARLOS?



Los nutricionistas recomiendan tomar entre **4 y 7 nueces al día**



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.



Con el Club Caprabo lo "VERÁS" mejor

Del 01/05/24 al 02/06/24:

Activa alguno de
tus **CUPONES
PERSONALIZADOS**
en tu App o web...



...Y participa en el sorteo
de **2 TV QLED V2 Series
VQU20043** de CECOTEC

Fecha del sorteo: **5 de junio de 2024**

Consulta condiciones y bases del sorteo
en caprabo.com/promociones

Y si no quieres esperar al sorteo, entra en

Más promociones y consíguela con un 10% descuento.

eterno al Ahorro

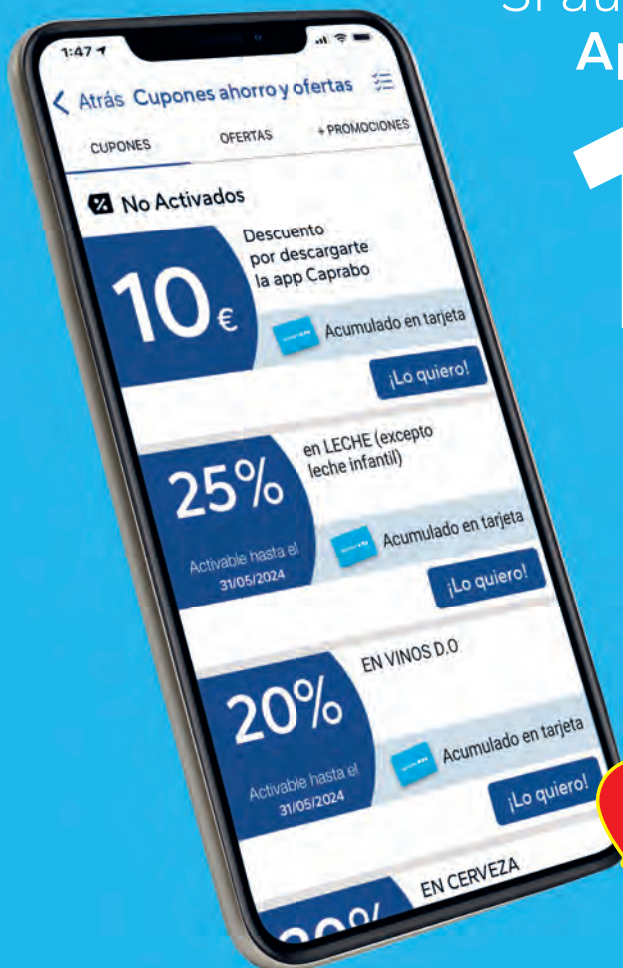
La App Caprabo 

MÁS CUPONES para que AHORRES MÁS

Si aún no la tienes, descárgate la App, es GRATIS y consigue

10€

Por la primera descarga



Descárgate la App



%



%

%



%



%

%



* Descarga de la App: Promoción válida para clientes Club Caprabo que se descarguen la App por primera vez y se identifiquen. El cupón de 10€ aparecerá en la aplicación en un plazo máximo de 7 días desde que se haya realizado la descarga para canjearlo en una compra mínima de 50€. Los cupones web y App una vez activados se canjearán automáticamente al realizar una compra que cumpla los requisitos.

Lo último



CEPILLOS Y PEINE BELLE

Desenreda tu cabello **SIN ESFUERZOS**

¿Harta de tirones? Elimina nudos con suavidad con los nuevos cepillos y peine belle. Fabricados con fibras naturales y con faja de cartón kraft, perfectos para desenredar todo tipo de cabellos gracias a sus púas redondeadas y a sus filamentos flexibles. Pueden usarse tanto en húmedo como en seco.

- 1. CEPILLO DESENREDANTE.** Desenreda y da volumen. Ideal para cabello largo y fino. Su estructura ventilada permite que el cabello se seque más rápido.
- 2. CEPILLO NEUMÁTICO.** Ideal para pelo largo y ondulado y para el peinado diario de los cabellos lisos.
- 3. PEINE ESCARPIADOR.** Desenreda, peina y aporta volumen al cabello corto o largo. Sus púas redondeadas peinan con suavidad respetando el cuero cabelludo.

MERMELADA EXTRA DE HIGO NEGRO EROSKI BASIC

Una delicia para untar

Disfrutar del sabor dulce del higo negro untado sobre una tostada, es una delicia que te alegra la mañana. Disfruta ahora del máximo ahorro y la máxima calidad con un 50% de fruta y sin colorantes. Y es que el principal parámetro, aunque no el único, para medir la calidad de una mermelada es la cantidad

de fruta que incluya. En nuestro territorio, para ser considerada como mermelada, debe contener un mínimo de un 30% de fruta. Un 50% se considerada como de calidad extra.

Anímate a probarla para maridar con quesos y jamones y por supuesto untada en una tostada en tu desayuno.





NACHOS MAÍZ EROSKI BIO

Siente el sabor DE MÉXICO

Viaja con tus cinco sentidos a México con los nuevos y deliciosos nachos BIO extra crujientes y un sabor puro de maíz. A diferencia de otros snacks, están elaborados a partir de grano entero, garantizando su cultivo ecológico y siguiendo el proceso natural y tradicional de molido del grano. Sin saborizantes artificiales

Perfectos para cualquier receta de nachos que podrás disfrutar en cualquier momento. Disfrútalos con queso, guacamole, o carnes; a temperatura ambiente u horneados sin perder su característico crujido.



KOIPE ALIÑOS

DA UN TOQUE DIFERENTE a tus recetas

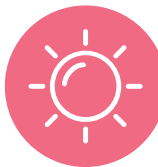
Koipe Aliños es un aceite de semillas, con un toque de tomate y albahaca, ideal para el consumo en frío. Pruébalo en tus ensaladas, pastas, tostas, carnes y pescados. Además, es fuente de omega 3, lo que ayuda a controlar los niveles de colesterol. ¡Descubre un sabor que no te dejará indiferente!



LA BELLEZA MÁS FRESCA

DESCUBRE LAS NOVEDADES MÁS REFRESCANTES PARA CUIDAR TU ROSTRO

Con el verano a la vuelta de la esquina disfrutamos de días más soleados y temperaturas más altas. Pero, ¿cómo afecta esto a nuestra piel? La pérdida de agua que provoca el calor se traduce en sensación de tirantez, sequedad e incluso irritación. Además de seguir una dieta rica en frutas y verduras y beber más agua e infusiones, es esencial utilizar cosméticos que refuercen y protejan la barrera natural de la piel.



RUTINA DE DÍA

1



LIMPIA

Gel limpiador facial belle

Limpia suavemente el rostro y deja la piel hidratada, fresca y calmada gracias al aloe vera y al extracto de pepino. No contiene jabón y es respetuoso con el pH.

- 95% de ingredientes de origen natural. Apto para piel sensible. Hipoalergénico. Dermatológica y oftalmológicamente testado. Fórmula vegana. Botella 100% reciclable.



PROTEGE

Fluido antimanchas SPF 50 Glow Garnier Skin Active

Diseñado para combatir las manchas oscuras dejando la piel unificada e iluminada. Puede utilizarse como hidratante o aplicarse tras la crema de día y antes del maquillaje.

- Dermatológicamente testado. Tubo con un 32% de material reciclado.



HIDRATA

Bruma facial hidratante belle

Con agua termal, ácido hialurónico, niacinamida y extracto de flores blancas, que ayudan a hidratar, suavizar, revitalizar y refrescar la piel en cualquier momento del día.

- 94% de ingredientes de origen natural. Apta para pieles sensibles. Hipoalergénica y oftalmológicamente testada. Botella 100% reciclable.

Son tendencia las brumas faciales de agua termal con activos cosméticos. ¡Llévala siempre contigo!



RUTINA DE NOCHE

COMBATE EL ENVEJECIMIENTO



1 LIMPIA

VALE DESCUENTO EN ESTA REVISTA



Aceite limpiador facial belle
 Fórmula oil-to-milk que, al contacto con el agua, se transforma en una emulsión ligera y fundente. Con aceites de rosa mosqueta y almendras dulces.

- Dermatológica y oftalmológicamente testado. Hipoalergénico. Botella 100% reciclable.



Sérum noche Vitamina C Garnier Skin Active
 Sérum antimanchas con un 10% de vitamina C pura, que reduce las manchas y las líneas finas e ilumina la piel, y ácido hialurónico, que hidrata en profundidad dejando la piel más suave, flexible y revitalizada.

- Clínicamente testado. Frasco con un 40% de vidrio reciclado.

La vitamina C es un imprescindible en el cuidado del rostro. Combate los signos de envejecimiento y el cansancio



Contorno de ojos Vitamina C Garnier Skin Active
 Reduce cinco signos de fatiga: ojeras, líneas finas, tono apagado, falta de firmeza y suavidad mejorando la apariencia general de la piel.

- Clínicamente testado. Sin perfume. Tubo con un 25% de material reciclado.

EDICIÓN LIMITADA

LA PLAYA



EXPLOSIÓN DE COLOR

Pon un toque de color y frescura a tu maquillaje esta temporada con la nueva colección de edición limitada de belle 'La playa', cuyas jugosas tonalidades evocan los cócteles más refrescantes al borde del mar.



01 BEST FROSÉ 02 RED MARGARITA 03 MAI TAI

OIL-INFUSED: BRILLO DE LABIOS COLOR INTENSO, HIDRATACIÓN Y BRILLO

Tres labiales infusionados con aceites y extractos naturales y ácido hialurónico.

- Fórmula vegana. Dermatológicamente testados.



01 ROSÉ SPRITZER 02 BLOODY MARY 03 COSMOPOLITAN

LACA DE UÑAS LARGA DURACIÓN, COLOR INTENSO Y ALTO BRILLO

- Fórmula vegana. #10 free. Dermatológicamente testadas.

Consulta disponibilidad en tu tienda CAPRABO.



Ayudamos a jóvenes en
situación de vulnerabilidad

A ACCEDER AL MERCADO LABORAL

Crecer en un entorno vulnerable limita las posibilidades de muchos jóvenes para acceder a un empleo. Por ello, este mes pulsa "sí" en nuestras tiendas para que tus céntimos solidarios se destinen a proyectos de inserción laboral en entornos vulnerables, que desarrollan asociaciones como la Fundación Impulsa. Juntos ayudaremos a decenas de jóvenes de entre 16 y 20 años con dificultades de inserción a desarrollar un futuro formativo, profesional y personal que repercute de forma positiva también en su entorno familiar.

Fundación Impulsa
jóvenes | formación | oportunidades

La Fundación Impulsa promueve la igualdad de oportunidades de los jóvenes, garantizando la cohesión social a través de una metodología propia y acompañándolos en su formación y crecimiento personal

de una manera integral, ofreciendo soporte en diferentes ámbitos:

- **Económico:** a través de la financiación de los estudios de Formación Profesional.
- **Tecnológico:** con la donación de un ordenador portátil para realizar los estudios y reducir la brecha tecnológica.
- **Humano:** con formaciones transversales y la vinculación a una entidad social del territorio para acciones de voluntariado.
- **Social:** con el acompañamiento de una persona mentora.
- **Laboral:** con formaciones y estadas formativas en empresas.

Desde 2015 la Fundación Impulsa ha becado y acompañado a más de 560 jóvenes y con el Método Impulsa hemos conseguido un éxito de finalización de los estudios del 85%, muy por encima del 50% de media en Cataluña. Y un 74% encuentran trabajo vinculado a los estudios realizados.

Y además, colabora con la recogida de primavera

Este mes, súmate a la Recogida de Primavera que organiza la Federació Catalana de Bancs dels Aliments (FECATBAL). Juntos ayudaremos a que familias vulnerables tengan garantizado un plato de comida al día.

¿CÓMO PARTICIPAR?

● Del 20 hasta el 25 de mayo, los clientes de CAPRABO pueden realizar aportaciones económicas en el momento de su compra, para complementar la ayuda.

● Durante el viernes 24 y sábado 25 de mayo, los clientes también podrán realizar donaciones de producto en algunos supermercados CAPRABO.

AUTÉNTICO HAVARTI DANÉS



DESCUBRE LA
ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE



100% INGREDIENTES NATURALES

COSTA DAURADA

Un destino para todos los gustos



Playas tranquilas, calas turquesas rodeadas de naturaleza, clima soleado, excelentes comunicaciones, establecimientos de calidad con larga tradición turística y una agenda con actividades para todo tipo de público. Así es la Costa Daurada. Un destino para aprender, descubrir, sorprender, disfrutar y ahorrar con tu tarjeta Club CAPRABO.

PARA TODOS

En la Costa Daurada encontrarás todo tipo de opciones para disfrutar sean cuales sean tus preferencias. Hay más de 100 hoteles para elegir, la mayoría de cuatro estrellas,

una amplia oferta de campings –siete de ellos premiados como los mejores de Europa– y apartamentos turísticos pensados para albergar a toda la familia.

PLAYAS TRANQUILAS Y MUY FAMILIARES

Disfruta de la arena fina y dorada de las playas de Salou, Cambrils y La Pineda en Vila-seca y de sus aguas cálidas. Playas en las que podrás encontrar espacios lúdicos con monitores que organizan todo tipo de actividades, plataformas flotantes, espacios para practicar vóley playa, fútbol, windsurf, paddle surf o darte una vuelta en moto acuática o kayak.



MUÉVETE

Pasea en bicicleta por el carril bici que une los tres municipios de la Costa Daurada, adéntrate en los senderos de Ronda o Salou en plena naturaleza y acércate al jardín botánico y al zoológico Parc Samà, en Cambrils.

DIVERSIÓN ASEGURADA

No te pierdas PortAventura World, con sus increíbles espectáculos y atracciones. Quema toda la adrenalina en Ferrari Land o vive las atracciones acuáticas en Caribe Aquatic Park o en el Aquopolis de Vila-

seca (La Pineda). Además, cuentas con numerosas fiestas patronales y una programación cultural interesante, que incluye conciertos, magia o payasos.

Y DÉJATE LLEVAR

¡En la Costa Daurada todo es posible! Déjate llevar por la magia histórica de los municipios de interior, piérdete en sus ciudades y monumentos Patrimonio de la Humanidad o adéntrate en los Parques Naturales de la Serra de Montsant y las Terres de l'Ebre, declarado Reserva de la Biosfera por la Unesco.

Reembolso

5%



a tu tarjeta
Club CAPRABO ⁽¹⁾

⁽¹⁾Reserva del 1 al 31 de mayo de 2024 y te aplicamos un 5% de descuento directo en el viaje contratado

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



**sin gluten,
sin conservantes,
pero con todo
el mmm.**



caprabo ●●●



caprabo ●●●
CLUB

15%

Pudding + Proteína
sabor chocolate
EROSKI, 200 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●●
CLUB

15%

Yogur griego natural
EROSKI, pack 6
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●●
CLUB

15%

Kéfir
EROSKI, 480 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●●
CLUB

15%

Pipa gigante agusal
EROSKI, 200 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●●
CLUB

15%

Arroz integral
EROSKI, 1 kg
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●●
CLUB

15%

Queso de oveja curado cortado
EROSKI, 250 g
Aplicable a 4 unidades máximo.



caprabo ●●●



caprabo ●●●
CLUB

15%

Merluza fresca
Aplicable a 4 unidades máximo.



Consulta disponibilidad en tu tienda habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●●
CLUB

15%

Aceite limpiador
belle, 150 ml
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 junio de 2024



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de junio de 2024



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de junio de 2024



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de junio de 2024



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de junio de 2024



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de junio de 2024



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de junio de 2024



CUPÓN PARA ACUMULAR EN TU TARJETA CLUB CAPRABO

No se podrá canjear más de un cupón de esta misma promoción en el mismo ticket.

Válido hasta el 7 de junio de 2024





¡EL KIWI ZESPRI SUNGOLD YA ESTÁ EN TU TIENDA!

El kiwi amarillo de Zespri se distingue por su forma ovalada y su piel lisa. Su pulpa dorada, más jugosa que la del kiwi Zespri Green tradicional, lo hace único tanto en apariencia como en sabor. Mientras que el kiwi verde es conocido por su sabor ácido y textura firme, el kiwi Zespri Sungold es especialmente dulce, con un ligero toque ácido. Su sabor distintivo sorprende a quienes lo prueban, ofreciendo una experiencia completamente diferente a la del kiwi verde clásico.



GANA UN VIAJE A CUALQUIER PARQUE NATURAL DEL MUNDO



Y GANA ESTE
GARMIN.
¡1 CADA DÍA!



ELIGE TU DESTINO CON
15.000 €



**PARTICIPA COMPRANDO TUS
KIWIS ZESPRI® SUNGOLD®**

Promoción en España del 06/05/2024 al 16/06/2024 para mayores de 18 años.

nosotros



CAPRABO se suma a 'LA HORA DEL PLANETA'

Estamos comprometidos con el medio ambiente, por eso, el pasado mes de marzo en CAPRABO nos sumamos a la iniciativa *La Hora del Planeta*, un movimiento global promovido por World Wide Fund for Nature (WWF), que invita a apagar la luz durante una hora, de 20:30 a 21:30, como medida para concienciar sobre la importancia de cuidar el planeta y reducir el consumo de sus recursos naturales. Con esta, ya son 13 ediciones en las que nos sumamos al gran apagón mundial con medidas de ahorro de energía en nuestra sede central, en los supermercados que tenemos en las cuatro provincias catalanas y en nuestras plataformas de distribución de Abrera y El Prat de Llobregat.



PREMIO A LA EXPERIENCIA CLIENTE CAPRABO

La exitosa campaña *Experiencia Cliente CAPRABO*, centrada en la difusión de la campaña de ahorro del 2% entre los clientes, no ha pasado desapercibida fuera de Cataluña. Acaba de recibir el segundo premio Krea de la categoría 'Más Dialogantes', organizados por el grupo EROSKI.

El galardón reconoce el talento innovador de nuestros equipos a la hora de escenificar la información de la campaña, con video en redes sociales, música en las tiendas y mucha creatividad en la puesta en marcha. Busca un enfoque proactivo, creativo y orientado a futuro, de todos los equipos, invitándolos a que se

presenten cada año a concurso interno donde se premia, por votación, entre todas las experiencias presentadas entre CAPRABO, EROSKI y Vegalsa. Estas iniciativas no solo cohesionan a los integrantes si no que sirven de experiencias de éxito para replicarlos entre otros supermercados del Grupo

Los premios Krea, que se vistieron de gala este 2024 en una ceremonia celebrada en la localidad vizcaína de Barakaldo, galardonó a nueve de las 122 candidaturas que participaron en esta décima edición. Krea premia las iniciativas internas que surgen de los equipos de trabajadores de las tiendas para mejorar la experiencia de compra de los clientes.

CAPRABO participa en la Caminata 'Els Tres Pobles'

En CAPRABO nos gusta tomar parte de las actividades que se organizan en nuestro entorno. Por eso, el pasado mes nos unimos a los vecinos de Alella, El Masnou y Teià, en la comarca de El Maresme, para

participar en la Caminata popular de Els Tres Pobles, un camino de gran belleza paisajística que atraviesa las tres localidades a lo largo de unos 10 kilómetros.

Caprabo tiene tres supermercados en estos

municipios: dos en El Masnou y uno en Alella, que llevan más de una veintena de años ubicados entre nosotros. Este año, estos supermercados volvieron a aportar fruta para los participantes de esta caminata.

NIVEA

2ª UNIDAD
-70%^{Dto.*}
EN Q10 FACIAL

24H ACCIÓN
ANTIARRUGAS

Resultados
visibles en **7 Días**



*Elige dos artículos de la gama facial NIVEA Q10, iguales o combinados. Descuento aplicable sobre el de menor precio. Promoción válida del 16 de mayo al 29 de mayo en los productos faciales NIVEA Q10 señalizados en tienda.

40
ANIVERSARIO



GANA UN SUELDO DE
2.000€ AL MES
PARA TODA LA VIDA



40 AÑOS AYUDANDO A CUMPLIR SUEÑOS

NESCAFÉ

*Premio bruto antes de impuestos.