

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

caprabo ●●●

sabor

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles



SENSE GLUTEN

Un gran
assortiment
al teu abast

BELLESA

Pell a punt
per a l'estiu



Nº 363
ANY XLV
2€

LACTIS

de la nostra terra



alpro

DELICIOS



100% VEGETAL

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



8

caprabo ●●●

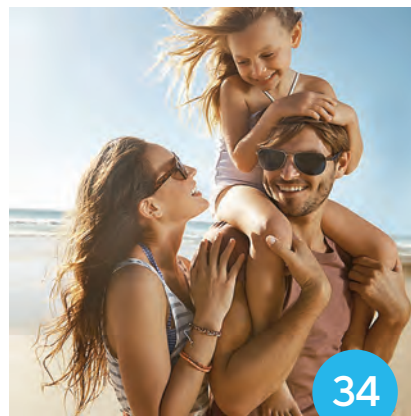
sumari

juny'2022

www.caprabo.com



32



34

Totes les receptes
de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 08 Et presentem iogurts, formatges, quefirs, flams i gelats elaborats per petits productors de la nostra terra.
- 18 Celebra la vida amb els millors productes de la nostra marca SELEQTIA.
- 20 Productes sense gluten.
- 23 En família: els lactis i els nens.
- 32 Espàrrecs.
- 34 Bellesa: pell, peus i mans a punt per a l'estiu.
- 38 Solidaritat.
- 40 Els avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 44 Viatges: Gran Canària, un regal per als sentits.
- 47 Vals d'estalvi.
- 50 Notícies.



Edició 363

MAIG 2022

Any XLV

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
antoniogarcia@publimagazine.com

IMPRESSIÓ:

Altavia Ibérica.
C/ Orense, 16. 1ª planta
28020 Madrid.
Tel. +911 2138 38

DIPÒSIT LEGAL:

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



Una bona elecció

Xavier Ramón

Director de Marketing

Quan tries producte local, no tries només qualitat, també et preocupes pel futur de ramaders i productors i ajudes a conservar el teu entorn, les tradicions i la cultura.

Per això, en aquest número volem posar en valor la qualitat dels lactis locals, que centenars de petits productors elaboren amb cura i coneixement. Aquests productes acosten als nostres supermercats el millor de la nostra terra.

Et convidem a conèixer la seva història i el compromís que CAPRABO manté amb ells perquè continuïn

omplint les nostres botigues amb els seus formatges, iogurts, llet, gelats...

També volem aprofitar per explicar-vos, a tu i als més petits de la casa, totes les bondats que ens aporten els lactis. Descobreix d'una manera divertida com s'elaboren els formatges, iogurts, quallades... I cuina en família amb les receptes que et proposem.

Benvingudes a la vida les darreres novetats en productes, vals de descompte, consells nutricionals i, per descomptat, receptes saludables per compartir amb els teus.

Benvinguts a CAPRABO.



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, senzilles i econòmiques. A més, amb *Sabor* també podràs informar-te de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat CAPRABO.

Trobaràs tots els avantatges i promocions del Club CAPRABO a:

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de *Sabor* a:
www.chefcaprabo.com



BO PER
A TU

BO PER AL
PLANETA



MENYS INGREDIENTS PER A UN MILLOR SABOR

el més nou

Amanides plenes de sabor

Les noves amanides de la nostra marca no et deixaran indiferent. Les pots consumir directament, ja que venen en un pràctic bol -100% reciclable i no hauràs de rentar ni tallar els ingredients. Perfectes per gaudir al moment d'un plat complet i gustós, que conté vegetals i fruita o fruita seca.

Amanida 'gourmet'

Inclou una mescla d'hortalisses, entre elles escarola llisa, brots d'espinaç i enciam vermell, amanides amb salsa de mostassa i mel. També incorpora nabius, poma, tomàquet, formatge i un mix de nous i panses. El resultat és una amanida completa i gustosa. Apta per a vegetarians.



Amanida de pasta i ruca

Conté pasta integral de qualitat superior cuita, amanida amb una salsa Dijon fina. També inclou tomàquet, pit de pollastre, formatge i un còctel de pipes de gira-sol i carbassa. Senzillament deliciosa.



IOGURT GREC DE LA NOSTRA MARCA: GAUDEIX-NE SOLO O EN COMPANYIA

El nou iogurt grec natural, en envàs gran d'un quilo, destaca per la seva textura cremosa. El format és perfecte si sou molts a casa. Es pot combinar amb altres ingredients, com ara fruites o

fruites del bosc, per preparar esmorzars, postres i untables únics com el *tzatziki*, una crema freda que se serveix d'aperitiu o entrant, elaborada amb cogombre i iogurt grec.



Kellogg's parla per a CAPRABO



NOU!

Extra Xocolata amb llet!

Civada torrada en cruixent granola, sorprenentment deliciosa. Extra Xocolata amb llet s'elabora amb ingredients de màxima qualitat, sense oli de palma i sense colorants ni aromes artificials.



TASTA EL NOSTRE CUSCÚS BIO

Si vols innovar a la cuina, tasta el nou cuscús de la nostra marca BIO. Aquest aliment, elaborat a base de sèmola de blat, és l'ingredient principal d'un dels plats més icònics de la cuina del nord d'Àfrica. El pots barrejar amb verdures, llegums i espècies per preparar, en un moment, receptes delicioses i sorprenents.

OOO
de la nostra terra



El valor de LA PROXIMITAT

A CAPRABO ens comprometem amb el futur del sector agroalimentari de Catalunya i, per fer-ho, volem que els nostres productes cada vegada siguin més propers. Com molts dels iogurts, formatges, quefirs, flams i gelats que t'ofereim de la mà de petits productors catalans.

Protegir els ramaders, formatgers i productors lactis és clau per a la sostenibilitat del nostre entorn, ja que d'aquesta manera contribuïm a l'economia, la cultura i el paisatge propers. Al voltant d'una granja làctia es generen molts llocs de treball directes i indirectes: des dels ramaders de l'explotació, fins als transportistes que recullen la llet crua, passant per les plantes d'envasat i els seus equipaments, serveis veterinaris, tallers de maquinària, productors de pinso...

En aquestes granges, formatgeries i obradors de tot Catalunya, les famílies treballen amb cura per elaborar sense pressa productes d'alta qualitat, com els que et presentem en aquest número.

Et presentem
els productes
de la nostra terra



L'any 2013, CAPRABO i el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació vàrem presentar el segell "Venda de Proximitat", que té com a objectiu oferir-te la possibilitat d'identificar els productes agroalimentaris de Catalunya

que, per la seva proximitat, redueixen al mínim el procés d'intermediació, cosa que repercuteix en el cost i el benefici del productor i del consumidor, afavoreix la viabilitat de les explotacions i contribueix a millorar l'economia local.

LA TORRE

Artesans lactis amb més de cent anys de tradició

La masia Torre d'en Roca, de Sallent (Bages) és una de les més antigues de Catalunya. Fa més de 100 anys que es dediquen al món dels lactis i, a més, disposen del certificat d'empresa artesana emès per la Generalitat de Catalunya. Avui dia, la tercera generació de la família de ramaders segueix la tasca d'elaborar iogurts i quefirs artesanals.

Amb llet fresca i al bany maria, elabora un gran assortiment de iogurts, quefir i postres de manera artesana, seguint les receptes originals. Com el seu iogurt, molt suau, poc àcid i molt cremós.

També aposta per productes saludables i amb propietats beneficioses per a la salut, com el quefir, que cada

vegada guanya més adeptes. El quefir de La Torre és molt semblant al iogurt i es pot assaborir en una gran varietat de sabors originals.

Per produir lactis de qualitat, a La Torre tenen clar que el benestar dels animals és imprescindible. Disposen del segell Welfair de Benestar Animal, certificat per AENOR i IRTA. Aquest segell garanteix la cura i la bona alimentació de les vaques de la granja. A més, aposten també per la transformació cap a les energies sostenibles, per poder contribuir a la millora del medi ambient.



Més del 30% de l'energia que es consumeix a la masia prové de biomassa dels boscos del voltant. A més de reduir les emissions de CO₂, mantenen els boscos nets per prevenir incendis. Recentment han instal·lat 120 kW de plaques d'energia solar per proveir el consum diürn de l'obrador.



Els productes de La Torre s'elaboren de manera artesanal i respectuosa amb el medi ambient, cosa que en garanteix la qualitat i l'exquisidesa.



El sabor deliciós de les postres i iogurts de la Granja Montseny s'aconsegueix gràcies a la delicadesa amb la qual tenen cura de les seves vaques.



GRANJA DEL MONTSENY

Sabors plens d'història

Amb cinc vaques que munyien a mà en una masia, els avis Pedro i Maria van crear la que avui dia és la Granja Montseny, una petita empresa familiar del Vallès Oriental on s'elaboren postres amb les quals s'evocuen records a través del sabor, la textura i l'aroma de les postres làctiques autèntiques.

Els inicis van ser humils, però, amb el pas del temps i molt d'esforç, han crescut fins a construir una granja més gran, amb un centenar de vaques. A la nova granja, han passat de munyir manualment a fer-ho de manera automàtica i el menjar es reparteix entre els animals amb l'ajut d'un tractor. Tal com els van ensenyar els avis, alimentar i tenir cura de les vaques sempre ha estat la seva prioritat, i van aprendre la importància de sembrar els camps propis per poder tenir aliments tot l'any.

Tot el que mengen les seves vaques ho cultiven ells mateixos als camps dels voltants i ho fan amb tècniques tradicionals, com adobar els camps amb fems del ramat o fent servir la tècnica de rotació del cultiu. D'aquesta manera, no han d'aplicar pesticides ni químics.

Tenen certificat de granja de benestar animal, on el ramat és lliure i surt a pastar cada dia. Totes les vaques han nascut a la granja i són un membre més de la família.

De les tradicions dels avis i la innovació dels pares, la tercera generació va veure que amb la llet de gran qualitat que produïen les seves vaques podien elaborar postres làctiques i van decidir construir un petit obrador per fer-les.

RECEPTES DE TOTA LA VIDA

A la Granja del Montseny elaboren els seus iogurts i postres seguint les receptes de tota la vida. Així aconsegueixen un sabor autèntic. Per produir els iogurts pasteuritzen la llet a baixa temperatura. D'aquesta manera, no perden propietats nutritives

i conserven tot el sabor natural. Tot seguit, fan que fermenti lentament fins a obtenir una textura cremosa i poc àcida. Gràcies a això, l'any 2018 van guanyar el premi al millor iogurt artesanal de Catalunya (Lactium or).

Els flams i coulants s'elaboren amb llet fresca i ous ecològics de pagès, procedents de gallines que també pasturen en llibertat. Els produeixen a baixa temperatura i, d'aquesta manera, s'aconsegueix una textura suau i cremosa. Tasta'ls i voldràs repetir!



LA FAGEDA

Una marca amb un propòsit integrador



Es productes lactis de La Fageda –iogurts, postres i gelats– són tan naturals i singulars com el lloc on s'elaboren, al Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa (Girona).

La Fageda és una organització que aquest 2022 fa quaranta anys i es defineix com un projecte social. Per què i quina és la seva missió? Dignificar la vida de persones de col·lectius vulnerables i fer-ho concebut el treball com una eina rehabilitadora i terapèutica. Per aquest motiu, les seves activitats empresarials principals, entre les que figura l'elaboració de iogurts i melmelades, són el medi que els permet crear llocs de treball per a aquestes persones. A aquest propòsit de la marca cal sumar-hi les pràctiques en matèria de sostenibilitat ambiental, les polítiques a favor del benestar animal (la seva granja de vaques, amb música clàssica incorporada, disposa de la certificació corresponent) i la transparència i màxima proximitat dels seus consumidors i seguidors.

La Fageda té les portes obertes a tothom. Al llarg de l'any rep uns 40.000 visitants, que poden conèixer el projecte de primera mà, trepitjar la granja, ser testimoni dels processos d'elaboració dels productes i, evidentment, tastar-los.

Elaborats amb llet fresca procedent de les mateixes granges, sense conservants ni colorants, i amb un exhaustiu control de qualitat, els seus productes són únics, gustosos, cremosos i saludables. En homenatge a la seva

història, i per commemorar el quarantè aniversari, ha llançat al mercat un nou iogurt, Orígens, una edició especial que combina les millors característiques dels seus iogurts naturals i grecs per crear un producte singular que conserva la naturalitat de l'autèntic iogurt de granja. A aquesta innovació cal afegir-hi també un flam d'ou, un gelat de pastís de formatge, un iogurt sense lactosa desnatat i el llançament dels seus iogurts envasats en terrines de mig quilo.



La Fageda està d'aniversari i, per celebrar-ho, han llançat al mercat un deliciós gelat de pastís de formatge. Per llepar-se'n els dits!



PERALADA MAS MARCÈ

Tradició i sabor

Els productors de Peralada Mas Marcè, a Siurana d'Empordà (Girona), ja fa sis generacions que es dediquen a les pastures. L'any 2006 van decidir créixer amb un ramat més gran i fer el salt a l'elaboració de productes lactis. El que fa que Peralada Mas Marcè sigui especial és la delicadesa amb la qual posen en marxa el procés d'elaboració, complint tots els requisits del Certificat Ecològic Europeu.

Els camps on pasturen les seves ovelles els preparen amb cereals antics recuperats de l'agricultura tradicional que s'havien perdut. Elaboren els seus formatges, iogurts i altres productes lactis de principi a fi, seguint els costums i integrant la seva activitat en el medi ambient. Gràcies a aquesta gran dedicació, han rebut diferents premis que reconeixen la qualitat dels seus lactis com, per exemple, el Girona Excel·lent.

UN TIPUS DE LLET PER A CADA PRODUCTE

A Peralada Mas Marcè disposen de dues varietats diferenciades d'ovella. La primera és de raça Ripollesa, autòctona de la zona i en perill d'extinció, que produeix tan sols mig litre de llet cada dia. Aquesta escassetat fa que

la concentració de vitamines, calci i proteïnes de la llet augmenti. Per aquest motiu, els productes de Mas Marcè són tan preuats. L'altra varietat d'ovella és de raça Lacaune i la seva llet és també molt beneficiosa per a l'organisme. Els productes elaborats amb aquesta llet s'etiqueten com Peralada Mas Marcè.

Els seus iogurts i formatges s'elaboren amb llet Lacaune, a excepció del Llanut, el Marí i el Set, que es fan amb llet Ripollesa.



De la nostra llet, els teus recuits, iogurts, formatges i quefirs.



1,65€
PER RACIÓ

Filet de porc a la llet

- 600 g de filet de porc en una peça
- 1,250 l de llet sencera
- 2 grans d'all
- 75 g de ceba
- 15 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- Sal, pebre negre i rosa
- 1 fulla de llorer i romaní

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 190 °C, amb escalfor a dalt i a baix.

■ Salpebrem el filet. Posem mitja cullerada d'OOVE en una paella i daurem el filet per tots els costats. El reservem.

■ Posem mitja cullerada d'OOVE en una paella neta apta per al forn i hi escalfem els alls i la ceba picada fina. Quan estiguin a punt, sense arribar a daurar-se, hi afegim la llet, una fulla de llorer i una branqueta de romaní. Ho deixem coure 15 minuts a foc mitjà perquè redueixi una mica.

■ Hi introduïm el filet reservat i el posem al forn uns 15-20 minuts, depenent del gruix.

■ El traiem del forn, retirem el filet i el reservem a l'escalfor. Retirem també la fulla de llorer

i el romaní, i triturem la salsa. Si cal, deixem reduir una mica la salsa fins a obtenir la textura desitjada.

■ Tallem el filet a rodanxes gruixudes, cobrim la font de servir amb la salsa i hi afegim la carn.

■ Molem una mica de pebre negre, uns grans de pebre rosa i unes fulles de romaní i ho servim immediatament.

COMENTARI DIETÈTIC

Propietats nutricionals. És un plat per menjar amb una certa moderació, ja que es tracta d'una carn vermella, encara que el filet és dels talls més magres. Destaca pel seu contingut en proteïna d'alta qualitat, però també en greixos i àcids grassos saturats, encara que la meitat provenen de la llet. A més de ser una preparació fàcil, resulta de bona qualitat nutricional. Encara que hem de recordar que la millor opció serà sempre acompanyar els plats amb verdures.

Sabies que...? El greix lacti no suposa un factor de risc de malaltia cardiovascular; de fet, un dels seus àcids grassos pot exercir una certa protecció, igual que altres substàncies que conté.



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



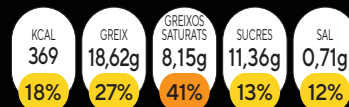
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Batut de xocolata

'HEALTHY'

4 RACIONS / DIFICULTAT 1

Ingredients

- 800 ml de llet sencera o beguda de civada
- 20 g de cacau en pols
- 40 g de flocs de civada
- 40 g d'anacards
- Un pessic de sal
- 5 ml (1 culleradeta) d'extracte de vainilla

PAS 1

Batem tots els ingredients en el got de la batedora durant uns 3 a 5 minuts, fins a obtenir una textura homogènia.

PAS 2

Si no tenim batedora de got, triturarem primer els flocs de civada i els anacards. Després, batem igualment tots els ingredients amb la batedora de braç. Ho servim.

COMENTARI DIETÈTIC

Quan pensem en un batut de xocolata diem que no és saludable, però, com aquest el preparem a casa, podem fer alguns canvis perquè tingui una bona qualitat nutricional. Acompanyat de fruita, aquest batut és perfecte per esmorzar, berenar, etc.



TRUC

La beguda de civada té un sabor lleugerament dolç, així que va bé per a aquesta preparació.



PROPIETATS NUTRICIONALS

La llet és l'aliment que aporta la major part del contingut nutricional. Ens ofereix proteïnes d'alta qualitat, greixos no perjudicials, sucres (lactosa) naturalment presents i una bona quantitat de calci.



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
234	12,37g	5,27g	10,35g	0,50g
13%	18%	26%	12%	12%

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



'Crackers' de formatge amb sèsam i farina de cigrons

- 75 g de farina de blat integral
- 70 g de farina de cigrons
- Un quart de culleradeta de sal
- Mitja culleradeta de llevat de rebosteria
- 85 g d'aigua tèbia
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- 3 cullerades de llavors de sèsam negre
- 30 g de formatge

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 205 °C, amb escalfor a dalt i a baix.

- Ratllem el formatge i el reservem.
- En un bol, barregem les farines, el llevat, el sèsam i el formatge. Per separat, barregem l'aigua i l'oli.
- Fem un cràter al mig dels ingredients secs per afegir-hi l'aigua amb l'oli i ho barregem tot bé fins a obtenir una massa homogènia.
- Enfarinem lleugerament la taula i, amb l'ajut d'un corró (també enfarinat), estirem la

massa de manera que quedi tan fina com sigui possible, de 3 a 4 mm de gruix.

- Tallem les galetes amb l'ajut d'un tallador enfarinat i les posem en una safata coberta amb paper de forn.
- Ajuntem la massa sobrera, l'estirem de nou i la retallem.
- Amb un escuradents, fem foradets a la massa per decorar-la.
- Posem les galetes al forn durant uns 10-12 minuts. Cal que s'inflin una mica i que agafin un color lleugerament daurat. Les traiem del forn i les deixem refredar sobre una reixeta.
- Per conservar-les cruixents, les podem guardar en una llauna hermètica. També es mantenen fresques si les posem a la nevera.

COMENTARI DIETÈTIC

Aquestes galetes salades són una bona opció com a aperitiu, acompanyades d'algun aliment saludable que es pugui untar, com hummus, guacamole o tapenade. També poden servir de base per fer canapès.

Propietats nutricionals. En emprar farina de blat integral i de cigrons, la quantitat i la varietat de nutrients és més gran. Pel que fa a la farina refinada, la integral aporta tres vegades més fibra, ferro, potassi o fòsfor, i cinc vegades més vitamina E, magnesi, seleni o zinc. La farina de cigrons, com és un derivat dels llegums, té una aportació nutricional molt interessant. D'altra banda, aquestes galetes són una preparació amb una densitat nutricional molt alta i, per tant, ofereixen molta energia. Per això, la ració ha de ser moderada.

Apta per a: Dietes lactovegetarianes.



Racions: 4

Dificultat



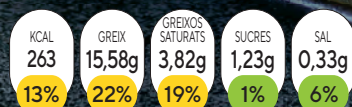
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

0,30€
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

Pastís de quallada amb maduixes

- 90 g de farina de civada integral
- 60 g de farina d'ametlles
- 100 g de dàtils sense pinyol
- 1 pessic de sal
- 45 g de mantega fosa per compactar les "migas"

Per al farciment:

- 500 ml de llet
- 1 sobre de quallada
- 175 g de maduixes per triturar

- 35 g de xarop d'agave

Per al topping:

- Maduixes per decorar
- Menta fresca

ELABORACIÓ. Preescalfa el forn a 170 °C amb escalfor a dalt i a baix. Folra amb paper per enfarinar la base d'un motlle de 20 cm desmuntable.

■ Barreja i tritura els ingredients de la base, en l'ordre en què apareixen a la llista, fins a obtenir les "migas". Compacta-les amb la

mantega fosa i cobreix la base i els laterals del motlle amb aquesta barreja.

■ Enforna de 12 a 15 minuts la base de galeta. Treu-la del forn i deixa-la refredar.

■ Tritura 175 g de maduixes amb el xarop d'agave fins a obtenir un puré fi. Reserva'l.

■ Dilueix el sobre de quallada en 250 ml de llet.

■ Posa un cassó al foc i escalfa la resta de la llet fins que arrenqui el bull. En aquest punt, incorpora-hi la llet amb el preparat de quallada i fes que bulli novament sense parar de remenar.

■ Retira-ho del foc, afegeix-hi les maduixes triturades i, quan la barreja sigui tèbia, aboca-la a l'interior del motlle. Posa-la al frigorífic fins que qualli.

■ Al moment de servir-la, renta bé la resta de maduixes, talla-les i fes-les servir per decorar tota la superfície.

COMENTARI DIETÈTIC

La farina integral, els dàtils com a substituït del sucre i la fruita com a ingredient principal fan que aquestes postres siguin una recepta de bona qualitat nutricional.

Truc. El xarop s'empra per donar un punt dolç, però podem aprofitar les maduixes per reduir-ne la quantitat. Si són madures, seran més dolces.

Apta per a vegetarians. Pots substituir la llet de vaca per una beguda vegetal sense sucre i la mantega, per oli d'oliva.

1,14€
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

Racions: 8
(motlle de 20 cm)

Dificultat



Elaboració

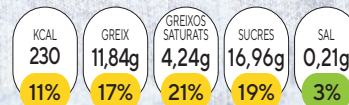


30'
més repòs

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Celebrar la vida AVUI

Gaudeix cada moment assaborint el bo i millor. Fes que cada àpat sigui una celebració amb els productes de la nostra marca SELEQTIA, elaborats pels millors fabricants i testats pel Basque Culinary Center (BCC).

No cal esperar a l'estiu per celebrar àpats i sopars amb els amics i la família. Si vols que gaudeixin del millor i de les receptes més sorprenents, aposta pel toc gourmet dels productes de la nostra marca SELEQTIA.

La matèria primera amb la qual s'elaboren aquests productes garanteix

receptes a l'alçada de les dels millors xefs. Per exemple, pots preparar un plat de peix amb la tonyina del nord de la nostra marca SELEQTIA, pescada amb ham i esmussada seguint el procés artesanal, o amb el salmó fumat de la nostra marca SELEQTIA, elaborat a Noruega de forma totalment natural amb fum de fusta de faig.



El Basque Culinary Center (BCC) és una de les institucions acadèmiques pioneres en el món de la gastronomia. Des del 2015, garanteix la superioritat sensorial (gustativa, olfactiva i visual) dels productes de la nostra marca SELEQTIA a través de tastos que validen cada producte i que duen a terme els seus cuiners i investigadors experts.



Prova la recepta gourmet que et proposem a la pàgina següent o inspira't amb els productes de la nostra marca SELEQTIA per elaborar el teu plat estrella.

Arròs amb tomàquets secs i bolets

- 300 g d'arròs bomba de la nostra marca SELEQTIA
- 1 ceba petita
- 2 grans d'all
- 1 pot de bolets en oli d'oliva de la nostra marca SELEQTIA
- 1 pot de tomàquet sec en oli de la nostra marca SELEQTIA
- 1/2 cullerada de pasta de tomàquet
- 120 g de pèsols verds
- 200 ml brou de verdures
- 1 pessic de pebre
- 1 pessic de sal
- Oli d'oliva verge extra de la nostra marca SELEQTIA

Decoració

- 40 g (4 rodanxes) d'espàtlla ibèrica de gla 100% de la nostra marca SELEQTIA
- Cibulet

ELABORACIÓ. Piquem finament la ceba i l'all, i tallem els tomàquets secs a quarts.

■ En una paella antiadherent àmplia, escalfem un rajolí d'oli d'oliva a foc mitjà-alt. Hi ofeguem la ceba i l'all durant dos minuts.

■ Passat aquest temps, hi incorporem els tomàquets secs, els pèsols cuits, els bolets i la pasta de tomàquet. Ho remenem i ho deixem coure durant dos minuts més.

■ Hi afegim l'arròs, ho remenem tot bé per barrejar els ingredients i ho deixem coure fins que l'arròs agafi un color vermellós. Ho cobrim amb el brou i l'aigua, ho salpebrem i ho cuinem durant 15 minuts. Ho deixem reposar cinc minuts.

■ Servim l'arròs decorant cada plat amb un cruixent de pernil i cibulet picat. Preparam el cruixent posant al microones el tall d'espàtlla entre dos papers de forn i amb un plat damunt per fer pressió, durant 3 minuts a màxima potència.

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta d'arròs saludable i versàtil.

Podem completar el plat amb una font de proteïna saludable com ara ou o carn magra. Si prescindim del pernil, és una recepta apta per a dietes veganes.

Propietats nutricionals. Aporta sobretot els hidrats de l'arròs i, si és d'una varietat integral, hi suma més proteïna, fibra, vitamines i minerals.

Sabies que...? En el procés d'assecatge, els tomàquets perden gran part de l'aigua que contenen, per la qual cosa concentren el contingut nutricional i el seu sabor. Van molt bé per acompanyar amanides, pizzes, plats de pasta i arròs...

Racions: 4

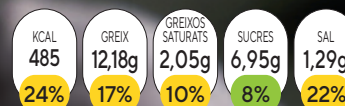
Dificultat



Elaboració



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

2,4€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

000
sense gluten

Lliure de triar, lliure de gaudir LLIURE DE GLUTEN



FARINES I PA RATLLAT

MIX REBOSTERIA EROSKI

Una farina lliure de gluten amb la qual podràs elaborar totes les teves receptes de fleca i pastisseria.



PA RATLLAT EROSKI

No deixis de gaudir dels arrebossats amb aquest pa ratllat amb farina de blat de moro.

Des del pa ratllat fins al teu plat preparat. Per si estàs enfeinada o enfeinat. Des del teu aliat de l'esmorzar fins als packs de iogurts. Dolç o salat. Més de 160 productes sense gluten perquè puguis comprar tot el que t'agrada, a bon preu. Perquè si el que et cau bé és 'sense', nosaltres estem amb tu.

GALETES

MAXI CHOCO SCHÄR

Aquestes galetes són més grans i ideals per a qualsevol moment del dia.



BULÉ SCHÄR

Un bombó d'avellana cobert de dolça xocolata i neula sense gluten, que es convertirà en el protagonista de les teves celebracions. Irresistiblement deliciós!

COOKIES TRES XOCOLATES EROSKI

Les populars cookies amb sabor de tres xocolates i elaborades amb civada lliure de gluten.



BRIOXERIA

BRIOIXOS SCHÄR

Els panets dolços són una temptació irresistiblement deliciosa per a l'esmorzar i el berenar.





PA DE MOTLLE

PA DE MOTLLE CLÀSSIC SCHÄR

S'elabora amb massa mare i cereals antics. És alt en fibra i més tendre i esponjós que mai.



PA DE MOTLLE AMB CEREALS SCHÄR

Elaborat amb massa mare i set llavors i cereals. Té un alt contingut en fibra i es manté tendre i esponjós.

PA TORRAT

REGAÑÁS EROSKI

Amb oli d'oliva verge extra i farina de lli. Cruixents i saboroses, són ideals tant per menjar-les soles com per 'dipejar' o untar cremes, formatges, etc.



PA DE PAGÈS SCHÄR

L'autèntic de la fleca sense gluten. Pa casolà de sabor intens, amb llevat natural, molt fresc i gustós.



CEREALS

FLOCS DE BLAT DE MORO EROSKI

Els flocs de blat de moro són els cereals clàssics de l'esmorzar. Afegeix-los a la llet o prova d'utilitzar-los per arrebossar. El resultat et sorprendrà.

PASTA

ESPAQUETIS I MACARRONS EROSKI

Preparar deliciosos plats de pasta i que el resultat sigui de '10' serà molt fàcil amb les opcions sense gluten de la nostra marca.



GAUDEIX D'UN
20%
DE DESCOMPTA AMB SMAP
I CLUB CAPRABO



Associació Celiacs
de Catalunya

Gràcies als convenis de col·laboració signats amb l'Associació Celiacs de Catalunya (SMAP), oferim un 20% de descompte als seus associats en cada compra de productes específics sense gluten, tant en els de la nostra marca com d'altres marques. El descompte es materialitzarà de manera immediata en pagar per caixa.

Per poder gaudir d'aquest descompte, tan sols has de ser titular de la targeta Club CAPRABO i estar associat a SMAP. Informa't a l'associació sobre com t'hi pots adherir. <https://www.celiacscatalunya.org/>

1,90€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Espaguetis a la bolonyesa

- 375 g de carn picada de vedella sense gluten
- 1 ceba
- 50 d'api
- 50 g de pastanaga
- 200 ml de llet sencera
- 500 g de tomàquet triturat
- 50 ml d'oli d'oliva verge
- 300 g d'espaguetis sense gluten
- 60 g de formatge parmesà
- Sal
- Pebre
- Nou moscada

ELABORACIÓ. Posem l'oli d'oliva en una cassola i hi ofeguem la ceba picada fins que quedi translúcida.

■ Hi incorporem l'api i la pastanaga i ho ofeguem 5 minuts més.

■ Hi afegim la carn picada, ho salpebrem i ho barregem bé. Ho cuinem fins que la carn perdi el color vermellós.

■ Hi incorporem el tomàquet i ho deixem coure durant 15 minuts més. Hi afegim la llet i la nou

moscada. Abaixem el foc i ho cuinem, a foc suau, durant una hora.

■ Coem la pasta en aigua abundant amb sal, seguint les instruccions del paquet.

■ Servim la pasta amb la salsa de tomàquet i l'empolsem amb el formatge parmesà.

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta clàssica, en la seva versió italiana més autèntica, elaborada amb pasta sense gluten, perquè en puguin gaudir persones amb celiaquia. És un plat complet, ja que conté cereals, verdures i aliments proteics.

Propietats nutricionals. La pasta aporta, sobretot, hidrats de carboni, fibra i vitamines del grup B. En aquest cas, sumarà una mica més de fibra que la pasta de blat, ja que el blat de moro té un contingut superior en fibra. La carn picada no es prepara com les parts més magres. Per aquest motiu, el semàfor reflecteix els greixos una mica alts, especialment els saturats, que se sumen als que aporta el formatge.

Truc. Tria el tall de carn i demana que te'l piquin a la carnisseria. D'aquesta manera, t'assegures que és un tall magre i evites altres afegits que s'incorporen a algunes carns picades.

Sabies que...? Les pastes sense gluten s'elaboren sobretot amb farina de blat de moro i poden dur una part petita de farina d'arròs.



Racions: 4

Dificultat



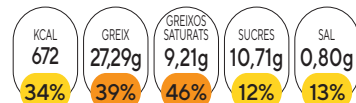
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Els lactis i els nens



10
com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

3

Prevenir
l'obesitat
infantil

Des de CAPRABO **sabem com t'importa l'alimentació i la salut dels teus**. Per això hem creat aquesta secció on trobaràs informació nutricional, un espai per aclarir els teus dubtes més freqüents, suggeriments de productes saludables per als més petits, receptes per fer en família... I això no és tot!

També disposes de **jocs i d'activitats infantils** que pots compartir amb els nens i les nenes de la casa i que, sens dubte, t'ajudaran a promoure l'alimentació saludable mitjançant el joc.

Els iogurts, els formatges i les postres làcties solen ser productes que generalment agraden als més petits, especialment les versions infantils o de sabors. La clau és saber identificar les opcions més saludables entre tantes alternatives.

■ A L'HORA DE TRIAR

La idea és senzilla: optar per lactis naturals sense sucres afegits, com el iogurt natural, el formatge fresc, la quallada o el quefir. També per les versions senceres, que són més interessants des del punt de vista nutricional, ja que aporten més energia i vitamines liposolubles que només es troben al greix dels aliments, especialment vitamina A.

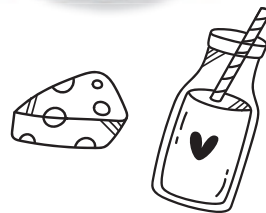
■ CONSUM OCASIONAL

Els iogurts de sabors i les postres làcties solen tenir sucres afegits



Es recomana consumir d'una a tres racions de lactis al dia: un iogurt sencer natural aporta el 15% del calci necessari i una ració de formatge semicurat, un 30%

i, per tant, no s'han de prendre de forma habitual. Si els triem, cal fixar-se en l'etiquetatge per escollir l'opció més saludable. Nutri-Score ens ajuda a diferenciar la qualitat nutricional global del producte i, amb el Semàfor d'EROSKI, podem comprovar els sucres que aporta una ració.





PER COMENÇAR BÉ EL DIÀ

Per la seva aportació de calci, fòsfor, vitamina A i altres nutrients, els lactis sencers, com el iogurt natural de la nostra marca Basic, poden formar part d'un esmorzar equilibrat. A més, són el millor substitut d'altres productes que s'han convertit en habituals i el consum dels quals hauria de ser ocasional. Si vols completar-los, només hauràs d'afegir altres ingredients saludables, com un grapat de fruita o fruita seca.



■ MILLOR SI SÓN NATURALS

En l'elaboració dels lactis naturals no s'afegeix sucre i, per tant, els sucres que contenen són els presents de manera natural en forma de lactosa. Com passa amb la fruita, aquests sucres no tenen efectes perjudicials, com sí que succeeix amb els afegits, presents a altres aliments menys saludables.

Als menuts normalment els agraden menys els lactis naturals perquè estan acostumats a versions ensucrades, però sempre pots afegir-hi el sucre i anar reduint-lo amb el temps. Per endolcir, també podràs triar alternatives com dàtils, canyella, aroma de vainilla o fruites més dolces, com plàtan, raïm, figues, caqui, etc.



POSTRES DESPRÉS DELS ÀPATS

Un lacti serveix per a qualsevol moment del dia, per exemple, com a postres. Després de sopar, una broqueta de formatge fresc és una alternativa divertida i lleugera per acabar el dia.



■ LA CLAU ESTÀ EN LA FREQUÈNCIA

Hi ha lactis, com els formatges curats i semicurats, que solen tenir més calories i sal que els iogurts o els formatges frescos, però això no significa que s'hagin de descartar. Mantenen les propietats saludables dels lactis sencers, però es recomana prendre'ls en menor quantitat i amb menys freqüència.



■ FALSOS MITES DEL LACTIS ENGER

Tal com passa amb els ous, els greixos dels iogurts, quallades i altres lactis no tenen un efecte perjudicial a causa del tipus d'àcids grassos saturats que contenen, i perquè provenen de fonts

alimentàries saludables. És a dir, són aliments amb un efecte saciant i aporten altres nutrients beneficiosos, protectors de la salut cardiovascular, com antioxidants, vitamina A, seleni i zinc.



QUE BO QUE ÉS EL IOGURT!



Aliats de la teva salut

Els lactis, i en especial el iogurt, ens aporten nutrients boníssims i ens ajuden a mantenir-nos sans.

Fes-hi un cop d'ull!

Sabies que el iogurt és un lacti?

Doncs sí!

Els lactis són un **grup d'aliments** al qual pertanyen la **llet**, el **formatge**, la **quallada** i el **iogurt**.

Has dit iogurt, Loy?

M'encanta! I a tu?

Ets Fan del iogurt?

Respon aquestes preguntes i descobreix els millors consells.

1. Si puc triar, prefereixo menjar...

- A. Un iogurt de sabors amb sucre
- B. Un deliciós iogurt natural sense sucre
- C. Una mousse de xocolata o natilles

2. Menjo iogurt...

- A. Algun cop per setmana
- B. Pràcticament cada dia
- C. No recordo quan vaig menjar iogurt per últim cop

3. El meu moment preferit per menjar un iogurt és...

- A. Per postres
- B. M'agrada en qualsevol moment!
- C. No ho sé... Potser en cap moment



Menja un lacti almenys 2 cops al dia!
Per exemple, un iogurt.

MAJORIA DE RESPOSTES A: **iogurt Fan**

T'agrada el iogurt i en menges sovint. Recorda que la millor opció és el iogurt natural sense sucre i que és un aliment perfecte per a qualsevol hora del dia. No et limitis a menjar-ne per postres!

MAJORIA DE RESPOSTES B: **iogurt TopFan**

Qualsevol moment és perfecte per menjar un bon iogurt natural i tu ho saps millor que ningú! Segueix així per seguir contribuint a la teva salut amb cada cullerada.

MAJORIA DE RESPOSTES C: **iogurt Principiant**

Vaja... Sembla que prefereixes altres postres i que no trobes el moment per menjar iogurt natural. T'animem a tastar-lo! En comptes de sucre, posa-hi trossets de fruita o cereals i tindràs una combinació supersaludable.

Descobreix delicioses receptes amb iogur a la web www.chefcprabo.com

El Sudoku del iogurt

Omple la quadrícula amb els dibuixos que hi falten, de manera que no es repeteixin a cap filera i a cap columna.



Solució:

Com es fa un iogurt?

A



LLET

Un aliment molt nutritiu que ens donen les vaques, ovelles, cabres...

B



FERMENTS

Els bacteris Streptococcus thermophilus i Lactobacillus bulgaricus es mengen el sucre natural de la llet i fan que sigui més espessa. Aquest procés es coneix com a fermentació.

C



ESCALFOR

Perquè el nombre de ferments augmenti. Amb la calor es multipliquen!

D



FRED

Quan el iogurt està a punt, es manté fred perquè conservi totes les propietats.

La calculadora humana

Desxifra algunes dades sobre la FERMENTACIÓ, tot fent servir les mates.

Primer afegim a la llet $1+1=$ tipus de bacteris bons, anomenats ferments, perquè la seva feina és justament aquesta, fermentar la llet!

Els ferments es multipliquen molt bé a temperatures altes, de més de $10 \times 4 =$ graus.

Podem tenir més de $6+8=$ milions de ferments en un iogurt! En menjar-lo, arriben a la nostra panxa. Són bons per nosaltres!

Solució: 2, 40, 14

Ferments



EL IOGURT I EL SEU MÓN

Busca i troba

Troba en aquestes pàgines 5 formes diferents de menjar iogurt i marca-les aquí.

- Pa de peïssic saludable
- Amanida amb salsa de iogurt
- Bol amb iogurt, fruita i cereals
- Iogurt natural sense sucre
- Gelat de iogurt

a cabassos

Així veiem els ferments a través d'un microscopi.

Dibuixa molts més ferments. A veure quants n'hi caben!!

Streptococcus termophilus

Lactobacillus bulgaricus

Vista de falcó

Busca en menys d'1 minut tots els iogurts naturals del dibuix.

Per a quants dies en tens si te'n menges un al dia?

Solució: 7

EXPERIMENT

LABORATORI A LA CUINA

Aquí us expliquem com fer iogurt a casa.

Necessitareu: 1 l de llet, 1 iogurt natural, un cassó, un termòmetre de cuina i pots buits.

Animeu-vos a fer l'experiment en família!

6

Deixeu-los refredar a temperatura ambient i després... A la nevera! Llestos per a menjar!

2

Deixeu refredar la llet fins als 40-44°.

1

Escalfeu 1 l de llet en un cassó fins a arribar a 85°.

3

Afegiu-hi un iogurt natural i remeneu-ho.

4

Poseu la barreja en pots amb tapa o en un termo.

5

Deixeu els pots en un lloc càlid amb una temperatura estable, per exemple al forn amb la temperatura mínima o en una caixa, ben protegits. Espereu 7 hores abans de treure'ls o fins que estiguin quallats.

Fa més de 7.000 anys que...

Es va començar a elaborar a la zona de...

Els pobles nòmades ja menjaven iogurt perquè...

Fa aproximadament 100 anys...

Podem menjar iogurt natural sense ensucrar...

CURIOSITATS

HISTÒRIES A CULLERADES

El iogurt és un aliment conegut per tots... però segur que hi ha moltes coses que encara no saps que et sorprendrien.

Llegeix aquestes 5 frases i ajunta les peces del trencaclosques.

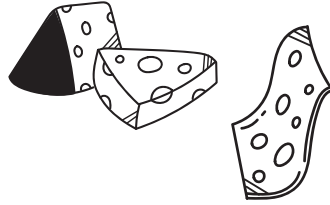
...era més fàcil mantenir la llet en bon estat quan ha fermentat.

...Turquia, Bulgària, els Balcans i Àsia Central.

...el iogurt es venia a les farmàcies.

...les persones van començar a menjar iogurt.

...cada dia i a diferents moments.



■ ELS FORMATGES, UN MÓN

De tots els lactis, els formatges són els que més varietat ofereixen. Això significa que entre ells hi ha diferències nutricionals importants. Per això, a l'hora d'escollir un formatge per als més petits és important tenir en compte els aspectes següents:

- **Assegurar-nos que el que els donem és formatge** i no una barreja de greixos, nutricionalment molt menys recomanables. Un formatge de veritat tindrà entre els ingredients llet (d'un sol animal o una barreja de llets), sal, fermentis i quall; res més.
- **Com més curat és el formatge, més gran serà la concentració de nutrients** i, per tant, de calories,

greixos i sal. És possible que algun nen o nena prefereixi un formatge curat a un de fresc. En aquest cas, no s'ha de forçar a menjar formatge fresc quan el curat és igual de saludable si es consumeix en menor mesura i serveix, per exemple, per reduir el consum d'embotits i brioixeria. A més, hi ha opcions reduïdes en greix i sal.

- Els formatges que s'anomenen infantils són més atractius pels colors i dibuixos dels envasos. Molts no són formatges de veritat, per la qual cosa és important llegir les etiquetes i comprovar-ne els ingredients.



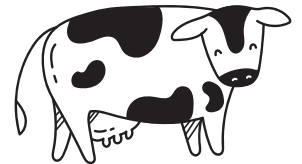
BERENAR O ESMORZAR

Preparar un entrepà amb pa integral i formatge és una opció fàcil i saludable que, segurament, agradarà als més petits.



■ MENYS CONEGUTS, PERÒ IGUAL DE SALUDABLES

En l'actualitat, a les neveres dels supermercats trobaràs molts tipus de lactis, més enllà dels iogurts. Per exemple, productes provinents de receptes tradicionals molt populars a altres països, com el quefir. En aquests casos, per triar bé el més important és saber que, si aquest producte és un lacticencer sense sucres afegits, serà igual de saludable que un iogurt natural o un formatge fresc.



PER ENDUR-SE

El quefir de la nostra marca és líquid i permet als petits dur-lo a la motxilla per a esmorzar, berenar o per prendre després de qualsevol activitat. És una opció més saludable que les versions per beure dels iogurts, ja que és un lacticencer que s'elabora amb la fermentació de diferents llevats i bacteris, al qual no s'afegeixen sucres ni edulcorants.

A vegades tenim por de dur lactis per consumir fora de casa perquè no podem assegurar que es mantinguin refrigerats. No hi ha cap problema per tenir un iogurt o un formatge fora de la nevera unes poques hores

Amb tu a cada etapa

T'ajudem a aclarir els dubtes més freqüents sobre nutrició infantil.

Al meu fill li encanten els lactis, però ens han recomanat eliminar-los de la dieta perquè són grassos i poden empitjorar el seu problema d'acne. Hi ha aliments que contribueixin a fer que l'acne no aparegui?

Des de fa molts anys, es debat si els aliments amb més greixos o ensucrats contribueixen al risc de patir acne. En l'actualitat, cap comitè científic o autoritat sanitària desaconsella els lactis per la seva suposada relació amb l'acne.

D'altra banda, cal deixar clar que ni el iogurt ni la llet són, en absolut, aliments grassos. El que sí que es recomana és prendre'ls naturals i moderar el consum de formatges per evitar un excés de sucres afegits i sal, respectivament.

Tinc un nen amb al·lèrgia al blat i intolerància a la lactosa. Què li he de donar per suplir les carències d'alimentació i de vitamines?

En ambdós casos, eliminant el blat i la lactosa, és perfectament possible dur una alimentació saludable i completa.

L'aportació nutricional del blat es pot obtenir d'altres cereals com la civada, el sègol, el blat de moro o l'arròs.

Quant a l'aportació nutricional dels lactis, trobem calci en productes com la fruita seca, llegums, sardines en conserva i aliments enriquits, com ara algunes begudes vegetals. La proteïna d'alta qualitat s'obté dels ous, peixos, carns i llegums com la soja o els cigrons.



Tinc un nadó i m'agradaria saber si pot menjar iogurts ideats per a nadons.

Aquest tipus de iogurts s'elaboren amb llet artificial perquè els puguin consumir els nadons de més de sis mesos. És la llet que s'utilitza per preparar un biberó als menors d'un any que no prenen llet materna o que complementen la lactància amb llet artificial.

És important tenir present que aquests productes no han de desplaçar el consum de llet materna, perquè la lactància exerceix múltiples beneficis en la salut dels nens i les mares. A més, el contingut en sucre pot ser excessiu, ja que molts inclouen sucres afegits.

En resum, pot consumir-los, però sempre tenint present que no són productes necessaris i triant les fórmules sense sucres afegits. A més, a partir dels nou mesos, ja es poden introduir en l'alimentació iogurts sencers i naturals.





1,20€
PER RACIÓ

Macarrons amb salsa de formatge de cabra, llimona i romaní

- 400 g de macarrons sense gluten
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 2 cullerades de farina sense gluten (20 g)
- 500 ml de llet semidesnatada
- 100 g de formatge rotlle de cabra
- 75 g de iogurt natural de llet d'ovella
- Ratlladura de 4 llimones
- 2 branquetes de romaní fresc
- 25 g d'espínacs
- 60 g de formatge parmesà
- Sal i pebre

ELABORACIÓ. Coem els macarrons en aigua abundant. Els escorrem i els reservem.

- Batem la llet, el formatge en rotlle i el iogurt.
- Posem l'oli en una paella gran. Hi incorporem la farina i remenem fins que es comenci a daurar.

Sense parar de remenar, hi incorporem lentament la barreja de llet, fins a obtenir una salsa suau i sense grumolls.

- Hi afegim el romaní i la ratlladura de les llimones. Ho deixem coure durant dos minuts.
- Hi incorporem els espínacs i la pasta i ho cuinem durant un minut més.
- Retirem les branquetes de romaní.
- Ho servim empolsat amb una mica de formatge parmesà i de romaní picat molt fi.

COMENTARI DIETÈTIC

Una preparació pràcticament completa amb una bona concentració nutricional ja que, tot i que aporta una energia moderada, els ingredients són aliments saludables. N'hi ha prou a afegir-hi més verdura per completar el plat. Es pot augmentar la quantitat d'espínacs o sumar-hi d'altres hortalisses. El tomàquet sec, per exemple, donarà un toc espectacular.

Propietats nutricionals. Hidrats de carboni, proteïnes de qualitat, greixos i una mica de fibra. Les verdures aporten fibra i varietat de vitamines i minerals.

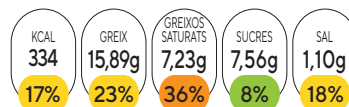
Apta per a: lactovegetarians.

Racions: 4

Dificultat	Elaboració
	🕒 40'



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

OOO
conserves

Verd, blanc, PERFECTE

Des dels espàrrecs de l'aperitiu fins als de la crema o de la quiche del sopar. Sencers, puntes o tiges. Blancs o verds. Una gran varietat d'espàrrecs en conserva, que et conserven bé. Una font saludable de minerals i vitamina C. Un gust que neix a terra i et fa veure el cel.



ALSUR

ESPÀRRECS DE MARGE

Més prims i amb un gust molt més intens. Ja estan tallats perquè els puguis afegir als teus plats i receptes sense haver de fer res més. El gust d'ALSUR conserva el que és natural.



CARRETILLA

ESPÀRRECS GRUIXUTS, PUNTES I TIGES

Ideals per menjar com a plat principal, amb un amaniment o maionesa, o com a ingredient d'amanides, minestres o receptes més imaginatives: arrebossats, púding, gratinats, cremes, etc. Deliciosos espàrrecs sencers, tiges i puntes, inconfusibles pel seu gust, color blanc i textura tendra.





VIUDA DE CAYO

ESPÀRRECS DE NAVARRA

Aquests espàrrecs s'elaboren de manera tradicional, escaldant-los abans de pelar-los perquè la pell protegeixi les seves propietats i aromes. D'aquesta manera s'aconsegueix un producte amb una qualitat i un gust extraordinaris, sense fibres i amb el punt amarg suau característic de la Denominació Espàrrrec de Navarra.



DANTZA

ESPÀRRECS DE NAVARRA

Són una referència mundial i la joia més valorada de l'horta de Navarra. Els agricultors de Dantza els cultiven amb la cura que mereixen i l'empara del Consell Regulador de la Denominació Específica i Indicació Geogràfica Protegida.

EROSKI

ESPÀRRECS I PUNTES

L'Espàrrrec de Navarra de la nostra marca és molt preuat per la seva textura suau, poca fibrositat i equilibri perfecte en la suavitat de la seva amargor al paladar. Disposa del segell d'Indicació Geogràfica Protegida, que en garanteix l'origen.



Prepara't per a L'ESTIU

Arriba el bon temps i tens ganes d'alliberar la teva pell per lluir-la al sol. Perquè estigui hidratada i bonica, és imprescindible que la preparis amb els productes adequats. No t'oblidis de cuidar també els peus i les mans. I presumeix de pell aquest estiu!



Hidratar i protegir la pell

Un dels consells més importants a l'hora de cuidar la pell és mantenir-la hidratada. Potser sembla obvi, però, de vegades, ens oblidem aquest aspecte essencial. Amb l'arribada de la calor podem recórrer a fórmules més lleugeres, però cal recordar que hi ha una crema adequada per a cada tipus de pell.



CREMA CORPORAL AMB OLI D'OLIVA NIVEA

Indicada per a la pell seca i enriquida amb oli d'oliva. Té una textura densa, però no grassa, que hidrata intensament des de la primera aplicació.



LOCÍO CORPORAL REFERMANT NIVEA

Dona fermesa a la pell i millora l'elasticitat en tan sols 10 dies. La seva fórmula, enriquida amb coenzim Q10 i vitamina C, millora la textura i l'elasticitat de la pell. Indicada per a pells seques, hidrata durant 48 hores.



Cuida els teus peus

Després de passar tot l'hivern amagats, volem que els nostres peus llueixin bonics amb el calçat obert. Tot i que es recomana tenir-ne cura durant tot l'any, cal seguir tres consells bàsics per mantenir-los sans i cuidats.

● HIGIENE

Per evitar infeccions i la proliferació de bacteris.

● HIDRATACIÓ

La pell dels peus és fins a cinc vegades més gruixuda que la d'altres zones. Per aquest motiu, requereix productes especialitzats amb una concentració més alta de components hidratants i nutritius, com la crema reparadora de belle.



Llima de pedicura, pedra tosca, separador de dits i tallaungles amb llima, tot de la nostra marca belle.

● PEDICURA ADEQUADA

A més d'hidratar-los per reparar i suavitzar la pell, cal fer una bona pedicura. A les zones més endurides, com els talons, fes servir una llima especial per a peus o pedra tosca. També et caldrà un tallaungles i una llima per tallar i donar forma a les ungles.

CREMA REPARADORA PER A PEUS BELLE

Hidrata, repara i suavitza intensament els peus molt secs i clivellats, tot eliminant les zones aspres i fent que la pell recuperi la seva elasticitat i suavitat, gràcies a les propietats emol·lientes i nutritives de la mantega de karité, la urea i l'al·lantoïna.



Cal que també cuidem la pell des de l'interior, bevent aigua en quantitat suficient

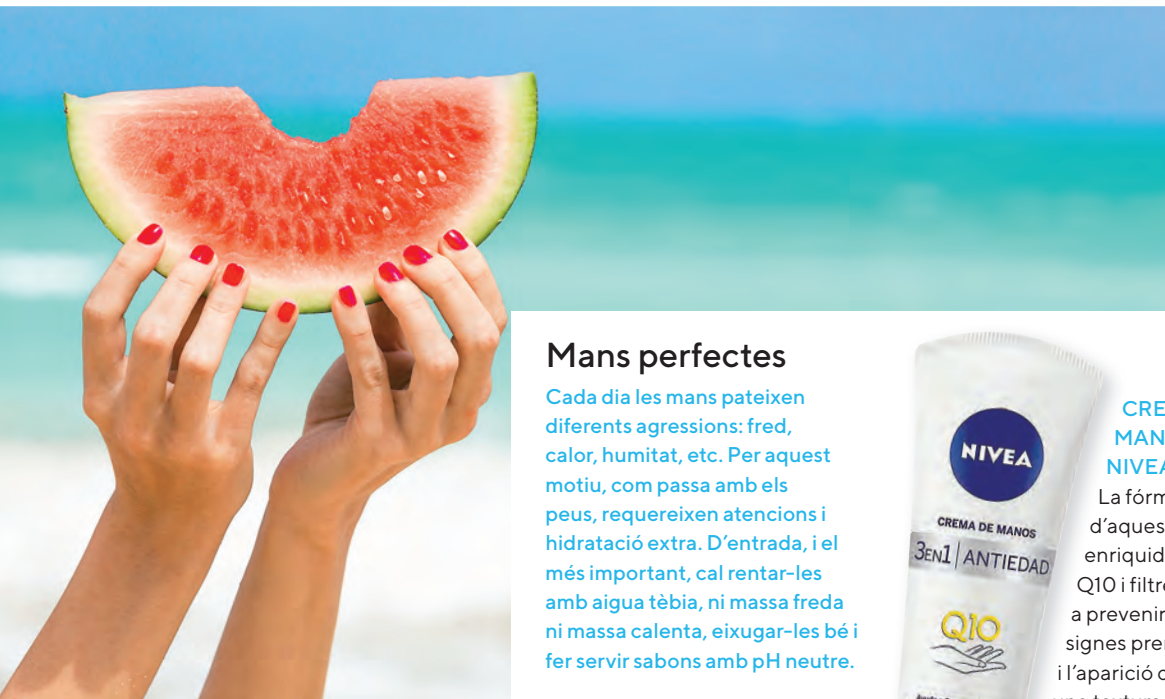
LOCIÓ NUTRITIVA NATURAL HONEY

Especialment desenvolupada per cobrir les necessitats de la pell molt seca. La seva textura lleugera, de fàcil absorció, ajuda a mantenir la pell lluminosa i sedosa al tacte. El complex nutritiu, formulat amb ingredients naturals, com castanya de Brasil, mel i karité, ajuda a conservar la hidratació natural de la pell durant 24 hores.

LOCIÓ REPARADORA D'ARGÀNIA NATURAL HONEY

Desenvolupada amb argània 100% natural i una textura cream oil. La seva fórmula conté un 25% d'olis hidratants, ajuda a reparar la barrera hidrolipídica de la pell i la manté hidratada durant 24 hores. Ha estat formulada especialment per cobrir les necessitats de la pell extraseca.





Mans perfectes

Cada dia les mans pateixen diferents agressions: fred, calor, humitat, etc. Per aquest motiu, com passa amb els peus, requereixen atencions i hidratació extra. D'entrada, i el més important, cal rentar-les amb aigua tèbia, ni massa freda ni massa calenta, eixugar-les bé i fer servir sabons amb pH neutre.

● Pots emprar el nostre raspall d'ungles belle per netejar profundament les mans i les ungles d'una manera suau i eficaç.

● Diàriament, la neteja ha d'anar acompanyada d'una hidratació adequada amb crema hidratant.

● Com a mínim una vegada al mes, fes-te una manicura a casa per lluir unes mans i ungles impecables.

● Fes servir tallaungles o tisores per tallar les ungles i, a continuació, dona'ls la forma desitjada amb la llima.

Bastonets de taronger, tisora corba per a ungles i llima polidora 4 passes, de belle.



CREMA DE MANS ANTIEDAT NIVEA Q10

La fórmula antiarrugues d'aquesta crema, enriquida amb coenzim Q10 i filtres UV, ajuda a prevenir i reduir els signes prematurs de l'edat i l'aparició de taques. Amb una textura agradable d'absorció ràpida, també té cura de les cutícules.



CREMA DE MANS PROTECTORA BELLE

Repara i nodreix intensament les mans gràcies a l'acció conjunta de la mantega de karité i l'oli d'ametlles dolces. Afegeix les propietats purificants i protectores de la clorhexidina i de l'extracte de llimona, per reforçar la neteja i protegir la barrera natural de la pell.

Raspall d'ungles, belle



DISCOS AMB DISSOLVENT BELLE

Elimina l'esmalt amb aquests discos impregnats amb dissolvent sense acetona. La seva fórmula s'enriqueix amb vitamina E i són aptes per a ungles naturals i artificials.



El toc final per a mans i peus

Per pintar les teves ungles, aquesta temporada és imprescindible tenir un to rosa orquídia, un vermell viu i un taronja corall.

● **TRIA LA GAMMA D'ESMALT D'UNGLES BELLE&MAKE-UP**
Amb tecnologia patentada *Gloss Seal'R* per a una brillantor extrema de llarga durada, que millora en intensitat de color, temps d'assecatge i durada. El seu pinzell és més pla i més ample i té la punta arrodonida, cosa que facilita l'aplicació i s'adapta millor a la forma de l'ungla.

La seva fórmula *10 free* està lliure dels deu ingredients químics que habitualment es troben als esmalts d'ungles i poden resultar més perjudicials.

belle&MAKE-UP ofereix, d'aquesta manera, una manicura sense riscos, més respectuosa amb la salut de les teves ungles i amb l'entorn.



Esmalts d'ungles Cherry 09, Coral 10, Robi 11 i Top Coat Gel, belle&makeUP



● **PROTEGEIX LES UNGLES I CONSERVA-LES FORTES**
Abans d'aplicar l'esmat d'ungles, aplica't el sèrum 5 en 1 de belle&MAKE-UP. Formulats amb àloe vera, oli de jojoba i extracte de raïm, i enriquit amb vitamines C, A, E i provitamina B5.



PROTECTOR LABIAL HIDRATANT FPS15 belle

Formulat amb ingredients naturals, com la mantega de karité, l'oli de jojoba i l'extracte d'algues marines, que tenen cura de la pell dels llavis i la nodreixen, per mantenir-los seus durant més temps.



BÀLSAM LABIAL REPARADOR BELLE

Conté oli de rosa mosqueta i mantega de karité, que hidraten, protegeixen i reparen els llavis secs i clivellats, tot deixant-los seus i condicionats. Forma un film protector aïllant, que contribueix a prevenir l'aparició de clivelles i fissures.

No t'oblidis dels llavis

A l'estiu, la sequedat i la deshidratació afecten intensament els llavis. En aquesta època és freqüent que es mostrin més secs i fins i tot clivellats, en estar exposats constantment al sol. Una manera còmoda i fàcil de cuidar-los diàriament és protegir-los i reparar-los amb bàlsams i barres labials.

BÀLSAM LABIAL SOFT ROSÉ LIPOSAN

La seva fórmula exclusiva, enriquida amb extracte de rosa, es fon a l'instant amb els teus llavis i els manté lluminosos i hidratats durant 24 hores, tot realçant el seu to natural.





Perquè tots els NENS TINGUIN ALIMENTS

Ajuda'ns perquè els nens i les nenes més vulnerables gaudeixin d'una alimentació saludable durant les colònies d'estiu.

 **FUNDACIÓ
PERE TARRÉS**

 **Fundesplai**
Fundació Catalana de l'Esplai

Aquest mes, a través del nostre programa solidari, en pagar amb targeta pots col·laborar ajudant les diferents associacions que donen suport als més petits perquè puguin gaudir d'un temps d'oci saludable a l'estiu.

A Catalunya, un 33,4% dels menors viu en una situació de pobresa, que s'ha incrementat en més de 31.000 nens i nenes a causa de la crisi de la COVID-19. A més, ha augmentat el risc de les famílies de patir situacions de desprotecció i els nens i les nenes més vulnerables han vist com s'intensificaven carències com l'accés a una alimentació adequada i a activitats de temps lliure educatiu, fonamentals per al seu desenvolupament i benestar físic i emocional.

A través de les beques que concedeixen la Fundació Pere Tarrés i la Fundació Catalana de l'Esplai, quan acabi el curs escolar, molts nens en situació vulnerable podran gaudir de l'experiència i de tots els aprenentatges que ofereixen les colònies i els casals d'estiu on, a més, podran mantenir una dieta sana i equilibrada.

A L'ABRIL
MÉS DE
20.000€
RECAPTATS
GRÀCIES!

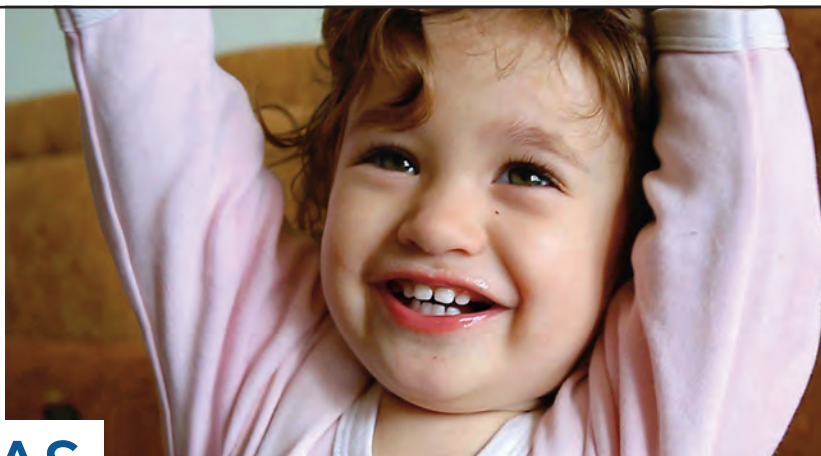


Et volem donar les gràcies per la teva col·laboració durant el mes d'abril amb el programa solidari a favor de les víctimes de la guerra d'Ucraïna.

Nestlé parla per a CAPRABO



PER A CADA PETIT GRAN PAS



Els primers anys de vida del nen són fonamentals per al seu creixement físic i mental. A partir de l'any d'edat, comença la transició cap a l'alimentació d'adult, però, tot i això, els nens tenen necessitats diferents. Per aquest motiu, la gamma de llets Nestlé NATIVA Crecimiento està adaptada a les necessitats nutricionals dels nens a partir d'un any. Llets NATIVA Crecimiento úniques⁽¹⁾ sense sucre afegit en tota la seva gamma!

CONTENEN

- 13 vitamines, entre elles vitamina D, que contribueix al bon funcionament del sistema immunitari.
- Ferro, que ajuda al desenvolupament cognitiu normal.
- Calci, que ajuda al desenvolupament normal dels ossos.

Contribueixen a aportar-los tan sols allò que necessiten. Ni més, ni menys!

⁽¹⁾ Única gamma completa sense sucre afegit (inclou varietats original, galeta i cereals). Contenen sucres presents naturalment.



I, A PARTIR DELS 3 ANYS, DESCOBREIX LA NOVA GAMMA JUNIOR

13 vitamines
Calcio
Hierro
Sin aceite de palma

Nestlé Junior
CRECIMIENTO

Y para tu peque a partir de 3 años, ¡descubre la nueva gama de NESTLÉ JUNIOR CRECIMIENTO!

¡DESCÚBRELA!

NOTA IMPORTANT: Creiem que la lactància materna és la nutrició ideal per al nadó des del naixement, ja que proporciona una alimentació equilibrada i protecció contra malalties. Donem tot el nostre suport a la recomanació de l'Organització Mundial de la Salut d'oferir lactància materna exclusiva als nadons durant els sis primers mesos de vida, seguida de la introducció d'una alimentació complementària nutritiva i adequada, i mantenint la materna fins als dos anys de vida. NESTLÉ NATIVA CRECIMIENTO, a partir d'un any, i NESTLÉ JUNIOR CRECIMIENTO, a partir de 3 anys, no són substituïts de la llet materna. Recomanem que parleu amb el professional de la salut sobre com alimentar el vostre nadó i quan introduir aquest producte.

Soc del Club.
Jo estalvio



ESTALVIA ENCARA MÉS



caprabo

CAPRABO S.A. - 7656 (CIF A-08115032)
CTRA.DE CORNELLA, 52-60
176560052203301983

C:7656 30/03/2022 18:22 001 05 1 1983

Uni	€/UN	€TOT	€ T.Club
MADUIXOT DE PALOS		1,90	0,39
FORMATGE FRESC 0%		2,39	
LACTOSUC TROPICAL	2,25	4,50	
CREMA TROPICAL		1,95	
PIZZA TERRINE		1,44	
PAU LC	0,36	0,36	
REFRESC COLA	0,84	5,88	
DETERGENT LIQUID		3,85	0,19
SUAVITZANT TALC		1,99	
APLICADOR BLANC		3,59	0,18
2 #GEL DUTXA LLET 1	3,20	6,40	1,60
COL-LUTORI GINGI		8,03	
TOTALS		41,92	2,36

% Descompte

LACTOSUC TROPICAL	-1,13
Total dtes per oferta	1,13
Total compra després oferta	40,79
BESCANVI EUR TARGETA CLUB CAPRABO	-7,43

TOTAL A PAGAR 33,36€

PAGAMENT TARGETA

33,36

AID:A0000000031010
N.T.:*****XXXX
ENT. AUT.: XXXX
ETIQUETA: XXXX XXXXX
ID TERMINAL:00070675726
FECHA:00-00-2XXX18:25
IMPORTE: 33,43 Euros
N. COMERCIO: 72457112
ESTABLECIMIENTO: 7656
CODIGO RESPUESTA:00
TERMINAL:00000004001

CONTACTLESS
MODO AUT:ON
NUMERO CAJA: 5
OPERACION:VENTA
VERIFICACION:PIN
TICKET NRO.:11983
INTRODUCCION:CHIP
NUMERO CAJERA: 1
OPERACION CON PIN.
FIRMA NO NECESARIA
AUTORIZACI.:382890



Dtes. acumulats en T.Club

Client Club CAPRABO 0000000000000

Acumulat per cupó paper	0,39
Acumulat per oferta Club	1,60
Acumulat per cupó app/web	4,76
Total acumulat	6,36

Saldo disponible 6,36

Taxa	Total	Import	Base
IVA 10,0%	3,39	0,31	3,08
IVA 21,0%	33,11	5,75	27,36
IVA 4,0%	4,29	0,16	4,13
Totals:	6,22	34,57	



76566726051648657505

Els descomptes en els productes senyalitzats i també les promocions com el Dia sense Iva, els veuràs acumulats a **Acumulat per oferta Club**

Gel dutxa

2a UNITAT

-50%

acumulat a la targeta

caprabo CLUB

3,20 €

P.V.P. xx,xx €/quilo

1,60 €

Fins a: xx-Ene 19427079

21 22 23

A tota la botiga

sense IVA

acumulat a la targeta

Estalvia encara més amb la targeta Club Caprabo.

S AMB LA TARGETA CLUB CAPRABO

Et mostrem com es visualitza al teu tiquet de caixa l'estalvi que fa créixer el saldo de la teva targeta Club Caprabo.

Aquí es veu l'estalvi que acumules de cada producte

Aquí es veu tot el saldo acumulat de les teves promocions

El que estalvies amb els cupons en paper els veruàs acumulats a **Acumulat per cupó paper**



Els descomptes que actives a l'app o al web de Caprabo els veuràs acumulats a **Acumulat per cupó app/web**



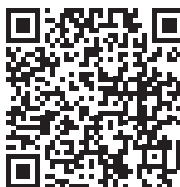
I per a ajudar-nos a ser més sostenibles,

pots activar el teu tiquet digital i tenir tots els teus tiquets disponibles en el teu mòbil.



Soc del club. Jo estalvio. Soc sostenible.

Si encara no estàs registrat, descarrega't l'APP o registra't al web de Caprabo i gaudeix de tots els avantatges de ser del Club Caprabo.



Soc del Club. Jo estalvio.
... i sóc sostenible



Si portes el mòbil, ho portes tot



Portes **els cupons descompte sempre amb tu**, per activar-los en qualsevol moment i qualsevol lloc.



Portes **la targeta del Club Caprabo**. Mai més se t'oblidarà a casa.



Portes **els tiquets de compra**, per repassar-los sempre que vulguis.



Portes **els descomptes dels productes** que compres habitualment.



Portes el planeta a un futur millor, perquè **elimines el paper**.



Si encara no tens l'APP de Caprabo, descarrega-te-la i registra't



Nous de Califòrnia parla per a CAPRABO

-Receptes-
amb **Un grapat** de
nous

Nous de Califòrnia

El toc de salut per a tots els teus plats



5 RAONS PER INCLOURE LES NOUS DE CALIFÒRνια A LA TEVA DIETA DIÀRIA

- 1. Beneficioses per a la salut.** Les nous tenen una gran varietat de nutrients i són l'única fruita seca amb una quantitat significativa d'**omega 3** (2,7 g per cada 30 g). La Unió Europea en reconeix les propietats saludables i afirma que "un grapat de nous al dia contribueix a millorar l'elasticitat dels vasos sanguinis".
- 2. Versàtils.** El seu sabor suau permet afegir-les a qualsevol plat, tot aportant textura i cremositat. Funcionen tant per a receptes dolces com salades!
- 3. Sense gluten.** Com no contenen gluten, sodi, carn ni colesterol, són un ingredient molt útil si has de cuinar per a molts.
- 4. Proteïnes d'origen vegetal.** Quan es combinen amb les nous, les receptes basades en aliments vegetals poden ser tan beneficioses com una porció equivalent a un plat de carn, ja que els àpats basats en aliments vegetals són més rics en fibra.
- 5. Són delicioses!** Assegura't de guardar-les a la nevera/congelador perquè mantinguin la frescor.

TRUITA DE PATATES AMB FORMATGE I NOUS

INGREDIENTS

3 patates mitjanes, mitja ceba, oli, 30 g de Nous de Califòrnia, 4 ous, 30 g de formatge rocafort, 30 g de gorgonzola, sal.

ELABORACIÓ

- 1.** Pelem i tallem les patates i la ceba. Les posem en un recipient apte per al microones amb una mica d'oli d'oliva. Les cuinem a màxima potència, 5-10 minuts.
- 2.** Posem les patates en una paella amb oli. Hi afegim els formatges i les nous.
- 3.** Hi incorporarem l'ou batut, amb cura perquè s'escampi bé.
- 4.** Quan la truita estigui una mica quallada, li fem la volta. La posem en un plat i ja la podem assaborir!

Troba les millors
Nous de Califòrnia en aquests productes



Descobreix més receptes
saludables a
www.nuecesdecalfornia.com



Bassa i dunes de Maspalomas,
Sant Bartolomé de Tirajana



UNA DESTINACIÓ QUE HO TÉ TOT

Un autèntic paradís de sensacions, proper i de confiança. A poques hores d'avió, per cuidar-te, descansar i viure experiències inoblidables. El seu clima primaveral etern convida a passar les hores a l'aire lliure, amb mil opcions per descobrir una destinació ideal per al turisme actiu, relaxar-se i gaudir de tots els plans que ofereix Gran Canària. Mar i muntanya, palmerars i boscos de pins llegendaris, combinacions paisatgístiques úniques en el món i una oferta d'oci i activitats per a totes les edats completen aquest oasi banyat per l'Atlàntic.



GranCanària

Un regal per als sentits

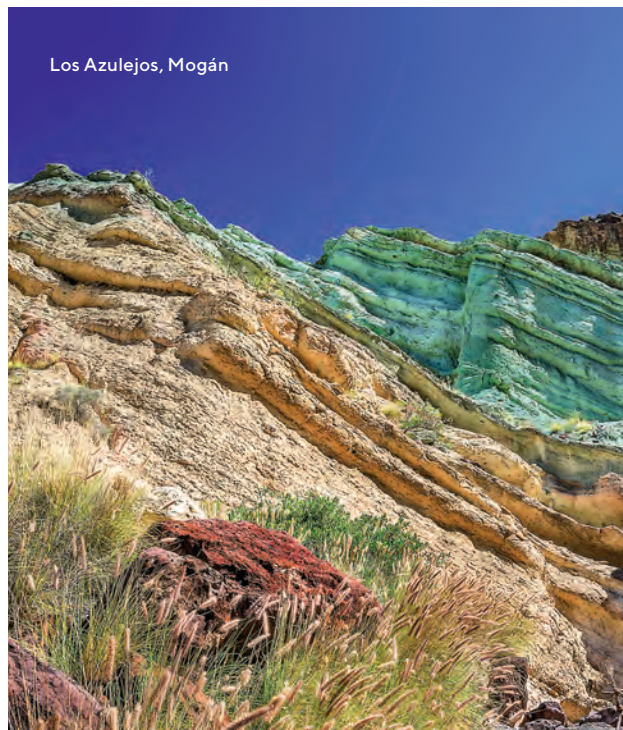
La naturalesa infinita de Gran Canària et regala un escenari espectacular per gaudir de les teves vacances i recarregar-te d'energia positiva. Ja sigui prenent el sol a les seves meravelloses platges o recorrent el seu interior més desconegut i sorprenent.

PAISATGES SORPRENENTS I UN CEL ÚNIC

Viu l'essència de Gran Canària tot perdent-te per les seves ciutats i pobles. Descobreix els costums originals i les tradicions de les illes. Endinsa't en aquest petit continent, on podràs veure la petjada dels antics pobladors en el Paisatge Cultural de Risco Caído i les Muntanyes Sagrades de Gran Canària, jaciment arqueològic i marcador astronòmic prehistòric, que és

Patrimoni de la Humanitat. Com van fer ells, tu també podràs contemplar les estrelles des de la xarxa d'observatoris situats estratègicament. Gairebé tocaràs les constel·lacions amb les teves mans, en un territori certificat com a *Destinació Turística Starlight* per la qualitat del seu cel nocturn, un dels més nítids d'Europa. Pràcticament es pot veure un 80% del cel austral.

Los Azulejos, Mogán





ACTIVITATS NÀUTIQUES

En el mar immens que envolta l'illa, d'aigües tranquil·les i càlides, trobaràs 60 quilòmetres de platges de sorra daurada i fina o d'origen volcànic en la cara nord. És el marc perfecte per a les activitats nàutiques d'oci o esportives. El ventall és molt variat: vela, excursions amb vaixell, albirament de cetacis, surf, motonàutica, vol nàutic o submarinisme, entre altres.



PATRIMONI I GASTRONOMIA

A la qualitat de les instal·lacions i infraestructures turístiques, hi podem afegir la història, el patrimoni, una gastronomia en auge basada en productes locals i el caràcter acollidor dels habitants de Gran Canària. No marxis sense descobrir l'interior de l'illa, els seus cims i la seva biodiversitat, aquesta especial riquesa natural per la qual la Unesco va declarar l'illa Reserva de la Biosfera.



UN PASSEIG PEL CENTRE HISTÒRIC

Per a la teva visita reserva moments per descobrir la capital, Las Palmas de Gran Canària, una ciutat vibrant i dinàmica, amb segles d'història present als carrers del centre històric de Vegueta, amb les seves cases colonials i el seu cor de fusió de cultures entre tres continents.

Reemborsament

5%

a la teva targeta
Club CAPRABO ⁽¹⁾

caprabo CLUB

Fes la teva
reserva
de manera
segura i flexible



⁽¹⁾ Per a reserves amb destinació a Gran Canària efectuades durant el mes de maig del 2022 i per a estades fins al 31 d'octubre del 2022. Excepte taxes i quotes de gestió. Consulta a: www.viajeseroski.es/agencias/agencia-viajes-eroski-caprabo-travesera-de-gracia-travesera-de-gracia/



IMBATIBLE CONTRA LES TAQUES DIFÍCILS SENSE NECESSITAT DE PRESENTAR*



*Eficàcia contra taques difícils i lluentor segons prova de laboratori externa al Març de 2021 i Agost de 2019, només fa referència a la gamma de quantum i quantum ultimate.



Descubreix més:
Porunfuturoconagua.es



*Packs promocionals disponibles fins a esgotar unitats en botiga.

caprabo ●●●



15%

Salsa de formatges
EROSKI 130 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Xoriço dolç en enfill
o picant extra
EROSKI 250 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



15%

Espàrrec gruyxut IGP
Navarra 9/12 peces
EROSKI, flascó 205 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



15%

Pebrot a daus
EROSKI, flascó 190 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



15%

Xocolata amb llet
i ametlles senceres
EROSKI, rajola 200 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



15%

Orxata
EROSKI, ampolla 1 litre
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



15%

Pa de sègol i sèsam
EROSKI, paquet 250 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



15%

Potet de compota
de fruites variades
EROSKI bio, pot 200 g
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



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 de juny del 2022



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 de juny del 2022



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 de juny del 2022



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 de juny del 2022



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 de juny del 2022



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 de juny del 2022



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 de juny del 2022



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 de juny del 2022





AÑOS CONTIGO

1922 - 2022

COMPRA 2 PRODUCTES D'AC MARCA HOME CARE I GUANYA*

1 PREMI DE
1.000€

100 PREMIS DE
100€

Participa amb el teu ticket a www.acmarca100.com



SANYTOL

Iberia

BLANCO NUCLEAR



ALEX

yak



CebraIn

*Vàlid per a +18 anys del 1/4 al 31/5/2022. 100 premis de 100€ + 1 premi especial de 1000€ (subjecte a retencions fiscals) per Moments Guanyadors.

nosaltres



Organitzem la primera Jornada Gastronòmica de l'any, amb la carxofa com a protagonista

La iniciativa, que va tenir lloc a l'espai Xef Caprabo de L'illa Diagonal, a Barcelona, es va organitzar amb motiu del mes de la carxofa, que se celebra al març a Sant Boi de Llobregat. La jornada s'emmarca en el Programa de Proximitat per Comarques de CAPRABO, que té com a objectiu fer valdre els productes propers, de qualitat i de temporada.

La jornada va acollir un showcooking-degustació per part del xef Albert Mendiola, del restaurant Marimorena. La *performance* va incloure un menú de sis plats originals elaborats amb carxofes: 'gildes', bunyols de carxofa a la brasa, sopa de ceba, croqueta líquida, royal de carxofa amb salsa de ratafia i fruita seca, carpaccio de carxofa i bacallà fumat.

La carxofa s'ha convertit en un símbol de la localitat de Sant Boi de Llobregat,

a més d'una deliciosa demostració de l'aposta d'aquesta ciutat per un estil de vida saludable i sostenible.

Durant l'esdeveniment, el regidor de Medi Ambient, Sostenibilitat i Salut de l'ajuntament de Sant Boi de Llobregat, César Thovar, va presentar les novetats de la temporada de la carxofa.

A l'acte també hi van ser presents el president de la Cooperativa Agrària Santboiana, Lluís Solanas, i Manuel Blanco, de l'Àrea de Proximitat de CAPRABO.

A la imatge superior, d'esquerra a dreta: el regidor de Medi Ambient, Sostenibilitat i Salut de l'ajuntament de Sant Boi de Llobregat, César Thovar; el president de la Cooperativa Agrària Santboiana, Lluís Solanas; Manuel Blanco, de l'Àrea de Proximitat de CAPRABO, i els xefs Julio González i Albert Mendiola.

Superem el centenar de botigues a Barcelona



CAPRABO supera el centenar de botigues a Barcelona amb l'obertura d'un nou supermercat. La darrera botiga incorporada es troba al carrer Rocafort, 15, al barri de Sant Antoni, i donarà feina a cinc persones. Funciona en règim de franquícia, té una superfície comercial de 243 m² i està oberta cada dia de la setmana, de 8:30 a 22:30.

Aquesta primera obertura de l'any a la ciutat comtal se suma a les del passat mes de febrer, dues franquícies a les poblacions de Roses (Girona) i Cornellà de Llobregat (Barcelona), que han marcat l'inici del pla estratègic d'expansió de CAPRABO per a aquest any 2022.

Ens sumem a l'Hora del Planeta

Com a mostra del nostre compromís amb la preservació del medi ambient, un any més, i ja en van 11, a CAPRABO ens hem sumat l'Hora del Planeta, una mobilització mundial que convida a reduir o apagar la il·luminació

dels edificis durant una hora per conscienciar sobre la importància de tenir cura del planeta i dels seus recursos naturals. El 26 de març, vàrem apagar el rètol de l'entrada de totes les nostres botigues de 20:30 a 21:00; i l'enllumenat

exterior i el tòtem de la seu a la plataforma logística d'El Zai fins a les 21:30. A més, per evitar l'excés de consum energètic, CAPRABO manté sempre apagat el rètol i el tòtem de la seva plataforma logística d'Abrera.

el Abuelo
DE LOS MELONES



Descubreix el sabor a
la nostra web
meloneselabuelo.com



Garden Gourmet®

100% VEGETAL



**DELICIOSOS PRODUCTES AMB ELS QUE PODREU
GAUDIR D'UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE
I MÉS SOSTENIBLE.**



Segui quina sigui la teva raó d'escollir una alimentació basada en vegetals: per la teva salut, per qüestions ètiques, pel teu estil de vida o perquè et preocupa la conservació del medi ambient, aquí estem per ajudar-te.

