

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

# caprabo ●●●

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles

# sabor

**DE LA  
NOSTRA TERRA**

Musclos i  
ostres, els  
tresors del  
delta de l'Ebre

**MENÚ SELEQTIA**

Plats gourmet  
per a  
cada dia



# Fruita estival ESTALVI I SABOR

# Benvingut l'estiu

Nº 365  
JULIOL 2022  
2€





# Deliciously LIGHT

**NOU**

EL SABOR DEL  
BAILEYS DE SEMPRE AMB  
**40% MENYS  
CALORIES\***



Fet amb  
Nata Irlandesa



Amb  
Aromes Naturals



\*40% menys calories que Baileys Original.



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



caprabo ●●●

# sumari

juliol-agost'2022

[www.caprabo.com](http://www.caprabo.com)



## Totes les receptes de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 Nou capítol de la nostra campanya *Benvinguda la vida.*
- 08 El més nou a les nostres botigues.
- 14 Les millors hortalisses de l'horta de la nostra terra.
- 20 Fruïtes d'estiu: frescor, sabor i estalvi.
- 24 Ostres i musclos, el tresor del delta de l'Ebre.
- 28 Menú del BCC Culinary Club.
- 32 Cerveses.
- 34 Bellesa: ritual de bellesa per lluir una pell bonica i saludable.
- 38 Solidaritat: gràcies per la vostra generositat.
- 40 Avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 44 Viatges: Costa Daurada.
- 47 Cupons d'estalvi.
- 50 Notícies.



**Edició 365**  
JULIOL-AGOST 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  
antonio.garcia@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.



## Un estiu ple de color

**Xavier Ramón**  
Director de Marketing

**D**urant l'estiu, els dies són més llargs i tenim més temps per gaudir d'àpats en família a l'aire lliure, picar alguna cosa a la platja o compartir llargs sopars amb els amics. A CAPRABO et convidem a assaborir tots aquests moments amb els millors productes frescos de temporada sense que et costi més perquè, a més d'oferir-te qualitat i proximitat, volem que estalviis. Per això, t'ajudem amb vals d'estalvi a les nostres marques que pots trobar en aquesta mateixa revista. Bons productes al millor preu i amb tota la garantia que ofereixen les nostres marques Basic, Natur i Seleqtia.

A més, l'estiu és un bon moment per aprofitar el millor de l'horta i del mar. Com saps, cada època té els seus

aliments estacionals i, si els coneixes, pots preparar menús frescos, gustosos i saludables amb productes de temporada de la nostra terra. Al juliol i a l'agost, els productes de proximitat, com tomàquets i pebrots, o les fruites d'estiu, com ara melons, síndries i préssecs, omplen la nostra fruiteria de color i aporten el seu sabor a tota mena de plats. A més, hidraten i refresquen!

Del nostre mar Mediterrani també ens arriba el bonítol del nord, una delícia que trobaràs al taulell de les nostres peixateries i una elecció excel·lent per preparar receptes sucoses i fresques.

Amb la nostra proposta de productes i receptes, des d'aquí t'animem a gaudir i a cuidar-te en família aquest estiu, tot estalviant.



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](http://www.caprabo.com)**

Consulta també les receptes de *Sabor* a:  
**[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)**



Des del principi, a CAPRABO creiem que la botiga és el lloc des d'on podem impulsar una bona alimentació i un consum més responsable.

Avui, aquesta convicció es recull als **10 compromisos per la salut i la sostenibilitat** que ens marquen el camí que hem de seguir. Des de sempre i per sempre, avancem en allò que de veritat t'importa.

**1** Implicar-nos amb la seguretat alimentària

**2** Promoure una alimentació equilibrada

**3** Prevenir l'obesitat infantil  
Pàgines

**4** Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients

**5** Afavorir el consum responsable  
Pàgines

**6** Oferir més productes locals  
Pàgines

**7** Facilitar menjar bé a bon preu

**8** Actuar amb claredat i transparència

**9** Cuidar-nos com a treballadors

**10** Impulsar un estil de vida més saludable

**10** com  
pro  
mi  
sos  
saludables  
sostenibles

► Aina Torres



## Caprabo et dona la benvinguda a l'estiu amb la nova campanya

### Benvingut l'estiu

Poema d'Aina Torres

*Tornarem als camins que ens duen al mar,  
allà on la mirada té el gust de la sal,  
on neixen els sols a les mans.  
Vindran hores lentes i el temps sense temps,  
sentirem el bressol a la terra del vent.*

*Serem el foc que transita l'alba;  
la carícia de l'aigua.  
Serem el refugi on esperar-te.  
Llum i arrel.  
Serem la paraula al cor de l'estiu.*

A Caprabo t'acompanyem cada estiu i en cada moment de la teva vida.

Benvinguts a **caprabo** ●●●





*el Abuelo*  
DE LOS MELONES



Descobreix el sabor a la nostra  
web  
[meloneselabuelo.com](http://meloneselabuelo.com)



# el més nou

## Pollastre rostit EROSKI: per si et cal un pla B

**E**l pollastre rostit de la nostra marca és ideal com a fons de nevera. Una opció magnífica per gaudir amb la família o amb els amics, sense invertir temps a la cuina.

És un pollastre rostit de manera tradicional, amb una mica d'oli i sal. Tan sols l'has d'escalfar i ja el tindràs a punt. Acompanya'l amb una guarnició o una amanida i aconseguiràs un segon plat perfecte o un plat únic per un dinar o sopar ràpid.



## ARRIBEN LES NOSTRES BEGUDES DE CIVADA I AMETLLA BIO

Tant se val si és perquè no se't posa bé la llet de vaca o perquè prefereixes no prendre'n, les begudes de civada i d'ametlla de la nostra marca BIO són una gran alternativa per començar el dia o per acompanyar el teu cafè.

Sense sucres afegits, s'elaboren amb civada i ametlles certificades amb el segell europeu i navarrès de producció ecològica. Es cultiven de manera sostenible, sense adobs ni pesticides sintètics, a sòls on es promouen

tècniques com la rotació de cultius, cosa que en millora la fertilitat.

A més, disposen del segell V-Label, que certifica que són aptes per a vegans, i el seu nou envàs és més respectuós amb el medi ambient, ja que el 87% dels materials que el componen són d'origen renovable i provenen de fonts responsables amb certificació FSC®. El tap és 100% de bioplàstic.





Calvo parla per a CAPRABO



## LA TEVA LLAR INTEL·LIGENT AMB CALVO

Compra 2 productes **Calvo Vuelca Fácil**  
i guanya centenars de premis en sortejos diaris,  
setmanals i mensuals!



Descobreix totes les condicions  
de la promoció a:

[www.tuhogarinteligenteconcalvo.com](http://www.tuhogarinteligenteconcalvo.com)



Escaneja aquest QR  
i participa-hi!

[www.calvo.es](http://www.calvo.es)



Mamba  
cecòt.ec

echo show

©2022\_Amazon.com, Inc. o les seves filials. Amazon, Alexa, Echo, i totes les marques relacionades són marques comercials d'Amazon.com, Inc. o les seves filials



### FORNACINA, PA QUE ARRIBA DEL COR D'ITÀLIA

Amb la nostra marca SELEQTIA, volem posar a la teva taula els millors productes gourmet. Ara et presentem la fornacina, un pa típic originari de la Toscana italiana. Lleuger i cruixent, serveix per acompanyar els teus plats o per picar amb un toc diferent.

### REMOLATXA EN TIRES EROSKI AMANIDES AMB MÉS COLOR

A l'estiu, les amanides venen molt de gust i són una opció senzilla i saludable com a primer plat o per completar un menú. Si vols omplir-les

de color, afegeix-hi la nova remolatxa i combina-la amb els teus ingredients preferits. Amaneix-la al teu gust i gaudeix-ne.





## Bolonyesa vegana per als teus plats de pasta



Cada vegada sou més els que trieu una alimentació vegana, però voleu optar entre una gran varietat d'alternatives que us permetin gaudir d'un menú variat. Per això, continuem ampliant la nostra família de productes vegans, i ara et presentem la nova salsa bolonyesa feta amb soja.

És la combinació tradicional d'origen italià, elaborada amb oli d'oliva verge extra, tomàquet, soja, pastanaga, api i ceba procedents de l'agricultura ecològica certificada.

Una salsa plena de sabor. Tan sols l'has d'escalfar durant uns minuts i ja la tindràs a punt per acompanyar els teus plats de pasta.

### RECEPTE MILLORADA

#### SURIMI RATLLAT EROSKI

El nostre surimi ratllat ara es presenta sense glutamat monosòdic, però mantenint el sabor i la frescor. No conté gluten i és ideal per a les teves amanides i per preparar una gran varietat d'entrants. Pots emprar-lo també per alegrar els teus plats d'arròs o pasta, i és ideal amb un toc de soja a l'estil oriental. Sempre

va bé tenir-lo a mà a la nevera per combinar-lo amb una torrada o per preparar un mos per picar en un sopar improvisat. Aporta proteïnes i color a moltes receptes.

A més, disposa del certificat MSC, que garanteix la sostenibilitat de les matèries primeres amb les quals s'elabora.





MAXIMA EXCELLENTIA  
DES DE 1976

# RIOVERDE

PRODUCTES  
TRADICIONALS



[WWW.RIOVERDE.ES](http://WWW.RIOVERDE.ES)



OOO  
el més nou

Bifrutas parla per a CAPRABO

# REGALEM EL VIATGE de la teva vida!

**A** Bifrutas celebrem el nostre 25è aniversari amb una experiència única i inoblidable, perquè els nostres consumidors són els nostres imprescindibles. Vols aconseguir el viatge de la teva vida? Participa en el sorteig d'una plaça doble en un creuer pel Mediterrani. Puja a [www.bifrutas.com](http://www.bifrutas.com) el teu tiquet de la compra on aparegui, com a mínim, una unitat de Bifrutas i sabràs al moment si ets el guanyador.

**Sortegem 101 places!  
Molta sort i... Ens veiem a bord!**



**NOU!**

Kellogg's® parla per a CAPRABO

## All-Bran® Natural 0% azúcares añadidos\*

**C**ruixents coixinets de cereals elaborats amb un únic ingredient: 100% blat integral. Contenen fibra present de manera natural i són una

opció excel·lent, que ens ajuda a aconseguir una ingesta adequada. Combina'ls com vulguis: amb fruita fresca de temporada, lactis, cafè, fruita seca o llavors!

\*Conté sucres presents naturalment.





PARC NATURAL DEL  
**MONTSENY**  
RESERVA DE LA BIOSFERA

**Viladrau**  
Portem la natura dins

AGUA MINERAL NATURAL **1,5L**

A Viladrau col.laborem per preservar i revitalitzar  
la biodiversitat del PARC NATURAL DEL MONTSENY

Descobreix més:





OOO  
de la nostra terra

# ENTRE MAR I RIU, una terra de cultiu





L'estiu és, sens dubte, el millor moment per gaudir de les amanides i, durant aquests mesos, l'horta ens ofereix les hortalisses més fresques, perfectes per preparar aquest plat deliciós. Enciams, pebrots, cogombre i, sobretot, tomàquets. Molts cultius de proximitat es tenyeixen d'un color que va del vermell intens al rosa de les diferents varietats locals d'aquesta delícia, conreada amb delicadesa i orgull.

A CAPRABO t'espera l'oferta més àmplia de producte local en el seu millor moment. Perquè ens comprometem a donar suport a l'economia rural i, també, perquè volem contribuir a preservar la diversitat de les hortalisses locals que s'han consumit durant anys a les cases i són una part fonamental de la nostra cultura gastronòmica.

Per tots aquests motius, treballem mà a mà amb productors com els de la cooperativa la Conca de la Tordera, resultat de la fusió de dues cooperatives, la de Blanes (Agrícola de Blanes) i la de Palafolls (Coppal). Una cooperativa que fa més de 100 anys que col·labora amb els agricultors de la zona per acompanyar-los en el seu dia a dia.



Els seus cultius se situen a la conca de la Tordera, entre les províncies de Barcelona i Girona, i entre les comarques de la Selva i el Maresme.

Aquesta terra, per ubicació i climatologia, és especialment fèrtil per a algunes varietats. Al llarg del temps, els agricultors les han anat perfeccionant fins a obtenir vegetals de gran qualitat, tot aprofitant les tecnologies més innovadores i, alhora, respectant al màxim la tradició.

La cooperativa s'ha especialitzat en els darrers anys, tot reforçant durant l'època estival el cultiu de tomàquets com el de penjar, el cor de bou, el de pebrot o el d'amanida. Tot això sense deixar de banda altres cultius, com ara enciams (trocadero, fulla de roure), cogombres, ceba tendra o pastanagues

Una de les claus que fa que les seves hortalisses siguin úniques és la proximitat de les zones de cultiu amb el mar Mediterrani. Aquesta particularitat salinitza els aqüífers que nodreixen l'aigua de rec, ideal per al cultiu de tomàquets durant aquests mesos. En podràs gaudir al seu millor moment.



“

El sabor autèntic, el suport a l'economia local i la gestió del territori són, històricament, els nostres valors i la nostra aportació a la societat. Actualment, la conscienciació sobre el canvi climàtic dona suport a la producció de circuit curt o proximitat, tot oferint al consumidor l'opció de triar un producte més responsable amb el medi ambient. Tenint en compte tots aquests factors, és important que cada vegada optem més pel producte de proximitat, ja que és la millor manera de contribuir amb el nostre territori i, també, amb el planeta. **Joan Lázaro. Productor de Conca de la Tordera.**



**1,28€**  
PER RACIÓ

## Quiche d'espínacs i tomàquets

- 1 paquet de pasta de full
- 225 g d'espínacs al natural
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 1 ceba mitjana
- 2 tomàquets mitjans
- 50 g de formatge parmesà ratllat
- 200 ml de nata líquida
- 50 ml de llet
- 2 ous
- Sal
- Pebre
- Orenca

**ELABORACIÓ.** Preescalfa el forn a 180 °C. Prepara el motlle que faràs servir, afegint-hi la mantega i una mica de farina a la superfície.

- Renta els espínacs, escorre'ls i reserva'ls.
- Talla els tomàquets a rodanxes i reserva'ls.
- Barreja la nata, els ous, la llet, el formatge parmesà ratllat, la sal i el pebre. Reserva-ho.

■ Posa la massa de pasta de full sobre un motlle i retalla les vores que sobrin. Posa-la al frigorífic mentre prepares el farciment.

■ Escalfa l'oli en una paella, afegeix-hi la ceba i ofega-la fins que quedi translúcida. Afegeix-hi els espínacs, salpebra'ls i ofega'ls uns cinc minuts més. Reserva'ls.

■ Treu el motlle del frigorífic i escampa els espínacs per sobre de la massa. Aboca-hi la barreja de llet i d'ou, posa-hi els tomàquets per sobre formant un cercle. Empolsa-ho tot amb una mica d'orenga.

■ Enforna-ho durant 40 minuts. Passat aquest temps, treu-lo del forn i serveix la quiche al moment.

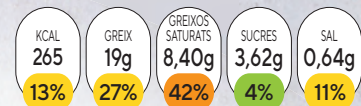
### COMENTARI DIETÈTIC

La quiche és una preparació molt fàcil que podem farcir pràcticament amb qualsevol ingredient, en aquest cas amb espínacs i

Racions: 8	
Dificultat	Elaboració
	🕒 50'



### UNA RACIÓ CONTÉ:



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

tomàquets, cosa que ens permet aprofitar els tomàquets que hagin quedats madurs. Admet qualsevol varietat: pera, de branca, raf, etc. En incloure-hi tomàquets, espínacs i ceba, aquesta recepta aporta pràcticament una ració d'hortalisses.

**Propietats nutricionals.** Com podem veure al semàfor, destaca el contingut en greixos saturats, però la majoria provenen dels lactis i no resulten perjudicials. A més, cal tenir en compte que aquests aporten proteïnes de qualitat i calci.

**Sabies que...?** Els tomàquets són una fruita. En botànica es classifiquen com a fruita perquè contenen petites llavors i creixen.



Receptes que mai no fallen



1,32€  
PER RACIÓ

## Timbal de verdure rostides amb formatge 'cottage' amanit

- 1 albergínia
  - 2 tomàquets
  - 1 ceba
  - 15 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
  - Sal i pebre acabat de moldre
- Crema de formatge:**
- 200 g de formatge cottage
  - Cibulet
  - Pebre negre
  - Ratlladura de mitja llimona
  - 4 ametlles picades fines
  - 1 pessic de sal
  - 7,5 ml d'OOVE

**Amaniment:**

- 15 ml d'OOVE
- 2 g de tàperes i alfàbrega fresca

**ELABORACIÓ.** Barregem el formatge cottage amb el cibulet, la ratlladura de llimona, les ametlles, la sal, el pebre i l'oli d'oliva. Ho reservem.

■ Tallem les verdure en rodanxes i les cuinem a la planxa amb una mica d'oli d'oliva, sal i pebre.

■ Muntem els milfulls, col·locant per a cada ració un parell de rodanxes de tomàquet, un parell de rodanxes de ceba, una rodanxa d'albergínia, una culleradeta de formatge amanit, una altra rodanxa d'albergínia i, per acabar, una altra culleradeta de formatge. Ho empolem amb el cibulet i l'ametlla picada. Hi posem un fil d'OOVE i ho coronem amb unes tàperes i unes fulles d'alfàbrega.

### COMENTARI DIETÈTIC

**Propietats nutricionals.** Les hortalisses són el grup d'aliments que ens aporten més varietat de vitamines, minerals i altres fitoquímics amb acció beneficiosa, a més de fibra i una part d'hidrats de carboni.

Un plat de bona qualitat nutricional que ens permet aprofitar les hortalisses de temporada. Perfecte com a primer, acompanyament o per sopar si hi afegim proteïna saludable: ou, peix, carn magra, tofu, etc.



Receptes que  
mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



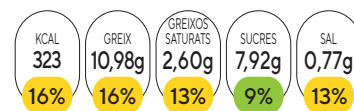
Elaboració

20'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

**Sabies que...?** Part de la fibra, vitamines, minerals i fitoquímics dels vegetals estan en la pell. Per aquest motiu es recomana, si és possible, consumir les fruites i les verdure amb pell. Alguns fitoquímics són pigments que aporten el color (per exemple, antocianines en l'albergínia, clorofil·la en el carabassó, etc.).  
**Apta per a:** Dietses lactovegetarianes.



**1,15€**  
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



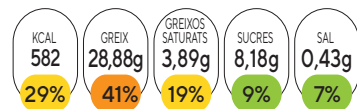
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

#### COMENTARI DIETÈTIC

**Propietats nutricionals.** Ofereix una bona aportació de greixos saludables, hidrats de carboni i fibra. Com inclou diferents vegetals de diversos colors, el contingut en vitamines i fitoquímics també és variat. L'arròs integral aporta més vitamines i minerals que l'arròs blanc. Per exemple, conté el doble d'àcid fòlic, vitamina B3, B6, potassi i seleni, el triple de ferro i fòsfor, i fins a sis vegades més magnesi.

**Apta per a:** dietes veganes.

## Amanida d'arròs integral amb verdures d'estiu i fruita seca

### Per a l'amanida:

- 680 ml d'aigua
- Sal
- 300 g d'arròs integral
- 1 pebrot verd
- 1 tomàquet
- 1 cogombre
- 1 ceba morada
- 1 pastanaga
- 1 alvocat
- 70 g de blat de moro
- 20 g de pipes de carbassa
- 60 g de nous

### Per a la vinagreta:

- 50 ml d'oli d'oliva
- 30 ml de vinagre de poma
- Sal

conserven tots els nutrients. Per fer que aquest plat sigui complet, hi podem afegir una font de proteïna, com ara llegums, ou, peix o carn magra.

■ Per l'amanida, escalfem aigua amb sal en un cassó i, quan arrenqui el bull, hi posem l'arròs, el tapem i el deixem coure 40 minuts. Un cop cuit, l'escampem sobre una safata allargada perquè es refredi tan aviat com sigui possible i els grans quedin solts.

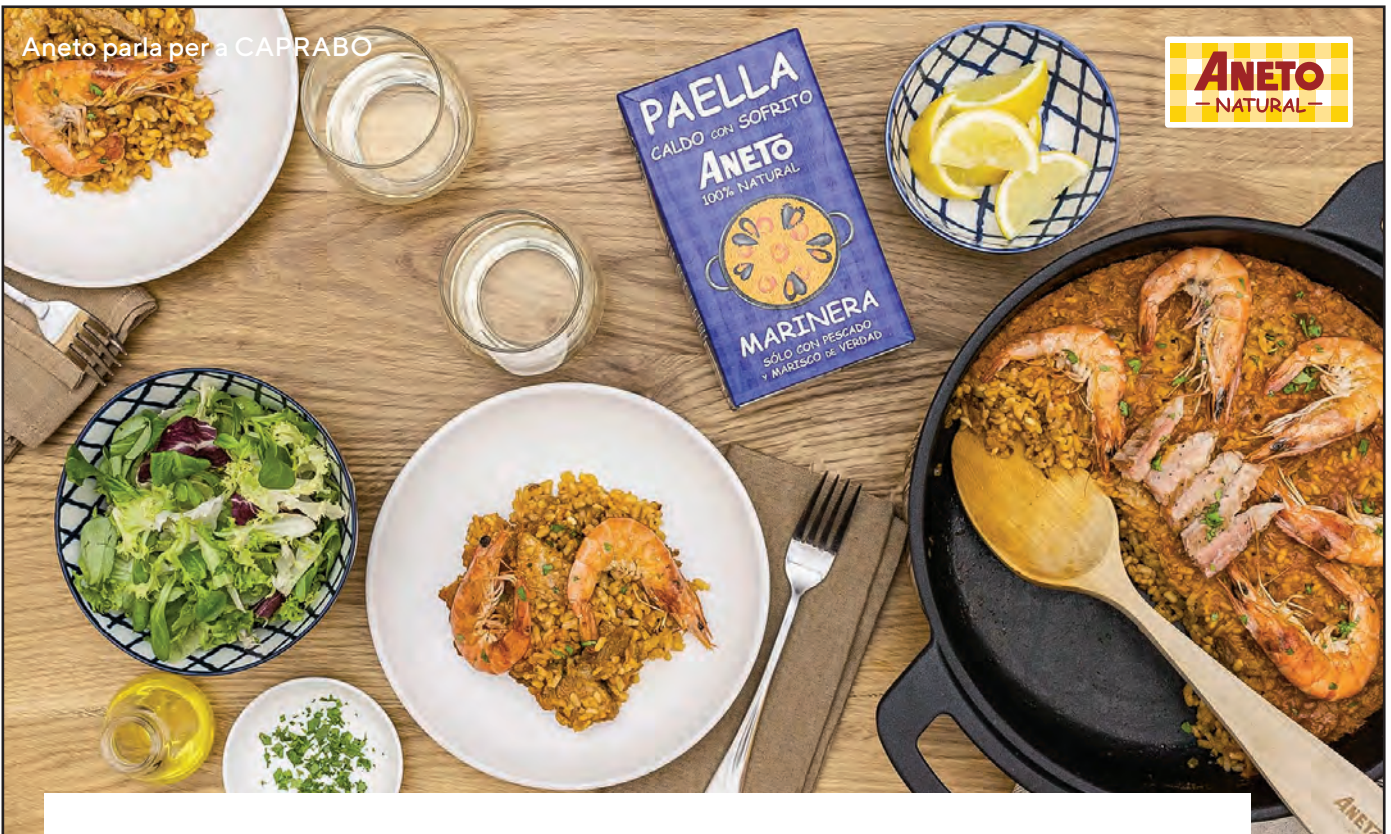
■ Mentre es cou l'arròs, talem el pebrot, el tomàquet sense llavors ni pell (reservem la polpa), el cogombre, la ceba, la pastanaga i l'alvocat a dauets petits. Quan l'arròs s'hagi refredat, l'ajuntem amb les verdures tallades, el blat de moro i la fruita seca torrada amb una mica d'oli.

■ Per fer la vinagreta, en un got mesurador, batem la polpa que haurem retirat del tomàquet en tallarlo per a l'amanida, juntament amb l'oli, el vinagre i la sal. Posem la vinagreta a l'amanida, ho barregem tot bé i la servim.

**ELABORACIÓ:** Les amanides, a més de ser un dels plats estrella de l'estiu, són una manera excel·lent de menjar vegetals en cru, que



Aneto parla per a CAPPABO



# BROU ANETO AMB SOFREGIT

## Paella marinera 100% Natural

**E**l brou per a paella marinera Aneto 100% natural és la base perfecta per cuinar nombroses propostes relacionades amb els productes del mar. Tot afegint un sofregit de peix, marisc i verdures fresques al brou de peix Aneto clàssic, obtenim una recepta elaborada amb cura per potenciar el gust dels nostres plats.

Preparar una paella gustosa, natural i de qualitat ja no serà una tasca exclusiva dels millors xefs. Amb aquest brou i 250 grams d'arròs n'hi ha prou per gaudir d'una paella excel·lent.

Com passa amb la resta de brous Aneto 100% Natural, aquesta recepta s'elabora només amb ingredients frescos i naturals, sense afegir-hi deshidratats, concentrats ni aromes. Com a casa!

### ARRÒS DE LLAGOSTINS I SECRET IBÈRIC

#### INGREDIENTS (4 persones)

- 1 litre de brou per a paella Aneto
- 250 g d'arròs bomba
- 300 g de secret ibèric
- 10 llagostins
- 2 alls, 1 ceba i 1/2 pebrot verd finament picats
- 3 cullerades de tomàquet fregit
- 1 cullerada petita de pasta de nyora
- Oli d'oliva verge
- Julivert fresc picat
- Sal

#### ELABORACIÓ

1. Netejem i trossegem tots els ingredients.
2. Posem a escalfar un rajolí d'oli a la paellera. Salpebrem el secret ibèric i el marquem pels dos costats. El retirem i el reservem.
3. Hi afegim els llagostins i un polsim de sal i els marquem pels dos costats. Els retirem a un plat i els reservem.
4. A la mateixa paellera, afegim un parell de cullerades d'oli i sofregim l'all.

5. Incorporem la ceba i l'escalfem uns 7-8 minuts.
6. Tirem una mica de sal i ho remenem.
7. Afegim el pebrot verd i el sofregim uns 5 minuts.
8. Incorporem el tomàquet fregit i la pasta de nyora. Ho cuinem 5 minuts més.
9. Afegim l'arròs i l'ofeguem un parell de minuts més.
10. Posem el secret ibèric, tallat en trossos fins, i reservem una part per decorar l'arròs.
11. Afegim el brou de paella Aneto.
12. Ho coem 8 minuts a foc fort i 6 minuts a foc suau.
13. Incorporem els llagostins i els trossos de secret ibèric reservats.
14. Retirem la paellera del foc, deixem reposar l'arròs uns minuts i el servim, tot afegint julivert picat per damunt.

Recepta pas a pas  
a YouTube





# Frescor, sabor i estalvi A MOSSEGADES

## FRUITES D'ESTIU

Dolces, carneses, sucoses i plenes d'aigua. No hi ha res millor que les fruites de pinyol, els melons i les síndries per alleugerir la calor estival d'una manera sana i refrescant.



CIRERA



PARAGUAIÀ

## TROBA L'ESTALVI A LES NOSTRES BOTIGUES



PRÉSSEC  
VERMELL



MELÓ

## UNA GRAN VARIETAT

A les nostres fruiteries trobaràs més de 20 varietats de fruites d'estiu.

Melons, síndries ratllades, negres, grogues, amb llavors i sense, préssecs vermells i grocs, albercocs, prunes, meló pell de gripau, cantalup, gà·lia, etc.

A més, si vols estalviar, tria les assenyalades amb la guardiola Super Estalvi. La teva butxaca t'ho agrairà.



PRÉSSEC  
GROC



NECTARINA



SÍNDRIA



## Amanida caprese de meló

### Per a l'amanida:

- 800 g de meló *Sugar Baby Gold*
- 10 ml d'oli d'oliva verge extra, OOVE
- 100 g de tomàquets cherry de pera
- 200 g de formatge *mozzarella*
- 2 g d'alfàbrega fresca
- 2 g de menta fresca

### Per a l'amaniment:

- 20 ml de vinagre balsàmic
- 50 ml d'oli d'oliva
- Mitja llimona
- Sal, pebre i orenga seca

**ELABORACIÓ.** Tallem el meló en mitges llunes i els tomàquets, per la meitat.

■ Preparem l'amaniment en un bol, tot barrejant l'orenga, el vinagre, l'oli d'oliva i el suc de llimona.

■ Emplatem el meló, juntament amb la *mozzarella*, els tomàquets cherry, les fulles d'alfàbrega i la menta.

■ Ho salpebrem, hi afegim l'amaniment i ho servim.

### COMENTARI DIETÈTIC

La clàssica amanida caprese, endolcida amb fruita de plena temporada: el meló. Una preparació fàcil i saludable, que admet infinitat de variacions amb altres fruites de l'estiu.

**Propietats nutricionals.** Una mica més del 90% del contingut del meló és aigua i aporta una bona quantitat de vitamina C. Aquesta varietat, respecte la resta i pel seu color ataronjat, conté una quantitat una mica més gran de betacarotens, que són substàncies antioxidants i es poden convertir en vitamina A.

**Apta per a:** Dietes lactovegetarianes.

Racions: 4

Dificultat



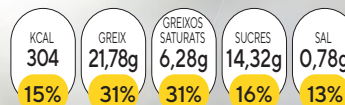
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

**1,06 €**  
PER RACIÓ



Receptes que  
mai no fallen



# POLOS

## DE PRÉSSEC PLA I GERDS

4 RACIONS / DIFICULTAT 1 / 4 H

- 375 g de iogurt grec
- 1 cullerada de mel
- 3 préssecs plans
- 45 g de gerds

### PAS 1

Barregem el iogurt grec i la mel fins que el conjunt sigui homogeni.

### PAS 2

Pelem i tallem els préssecs plans en trossets petits i els reservem juntament amb els gerds tallats en quarts.

### PAS 3

Repartim els gerds i els préssecs plans en motlles de polo i, després, hi posem el pal de fusta.

### PAS 4

Aboquem la mescla de iogurt als motlles, remenem lleugerament per repartir-la bé i congelem unes quatre hores o fins que els gelats estiguin sòlids.





## COMENTARI DIETÈTIC

Aquests polos són meitat lacti natural i meitat fruita, per la qual cosa aporten proteïnes d'alta qualitat, greix lacti (és saturat, però no augmenta el risc cardiovascular) i la vitamina C del préssec pla. Aquesta fruita de carn groga té un gran contingut en carotens. La recepta és apta per a dietes lactovegetarianes.

### NUTRI-SCORE



### UNA RACIÓ CONTE:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
154	9,19g	6,30g	13,15g	0,17g
8%	13%	31%	15%	3%

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

## TRUC

Si aprofitem la fruita que hagi quedat molt madura, que és més dolça, a més d'evitar el malbaratament podrem prescindir de la mel.





# EL TRESOR del delta de l'Ebre

**E**l delta de l'Ebre és un dels ecosistemes més importants de les nostres costes i un dels aiguamolls més grans de Catalunya. Vegetació, peixos i mol·luscs completen un ecosistema de gran diversitat, gràcies a l'agricultura -amb el cultiu de l'arròs-, la pesca, el turisme rural i, a més, l'aqüicultura, que també hi ha trobat el seu lloc.

De fet, el delta de l'Ebre és l'única zona de cultiu de mol·luscs de tota la costa catalana. Aquesta activitat es

fa a les badies d'aquest espai natural, on conflueixen l'aigua del mar i el drenatge dels arrossars i canals de rec, que aporten una gran quantitat de nutrients per als mol·luscs bivalves que es crien seguint la tècnica de suspensió de cordes en viviers fixes de fusta. Aquests mol·luscs, a més, són un filtre ecològic natural per a l'ecosistema del delta i capturen una gran quantitat de CO<sub>2</sub> de l'aire.

Les ostres i musclos del delta de l'Ebre que trobaràs a les nostres

peixateries són, sens dubte, els millors ambaixadors de la riquesa de les nostres costes, així com garantia de qualitat i proximitat.

## MUSCLO DEL DELTA DE L'EBRE

Aquest mol·lusc és un dels productes més preuats de la cuina marinera catalana, que destaca per la seva carn exquisida, suau i saborosa, amb gust de mar Mediterrani. La zona de cria se centra a la badia del Fangar (al nord) i





la badia natural dels Alfacs (al sud), el millor refugi per desenvolupar el seu cicle de vida i oferir-nos el seu gust especial i deliciós.

Durant els anys seixanta, quan va començar la seva comercialització, els musclos es collien a les roques. A partir dels anys vuitanta, el nostre proveïdor, la família Alcalà (d'Explotacions Marines Fangar) els va començar a criar a les badies del delta, amb viviers fixes de fusta que s'han anat actualitzant gràcies a les noves infraestructures més modernes que, actualment, es fan servir per cultivar els musclos del delta.

D'aquesta manera, podem gaudir de musclos del delta des del mes de març fins al juliol i, fins i tot, la collita es



pot allargar fins al mes de setembre, sempre que les temperatures de l'estiu ho permetin.

### OSTRA ARRISSADA DEL DELTA DE L'EBRE

Un altre d'aquests mol·luscs és l'ostra arrissada del delta de l'Ebre, anomenada així per la bonica forma que presenta i per la closca arrissada. Pertany a l'espècie *Cassostrea gigas* i, localment, també es coneix com a "ostrón".

Gràcies a la fusió entre el riu i el mar, així com l'abundància de nutrients, es generen unes condicions òptimes que permeten la cria de l'ostra del delta de l'Ebre a les seves dues badies (la del Fangar i la dels Alfacs). El cultiu es fa tot l'any, tot i que de desembre a abril és quan estan en un punt de qualitat i vitalitat màxim.

El seu fruit té una carn de color blanc perla, una textura molt agradable i tendra i un gust de mar molt marcat. El cultiu d'aquest mol·lusc s'ha anat perfeccionant fins a arribar al sistema actual, que consisteix a criar les ostres pegades una a una per aconseguir la forma rodona i còncava tan demanada.



Receptes que mai no fallen



## Segell Reserva de la Biosfera

El segell Reserva de la Biosfera avala que les empreses productores d'aquests aliments certificats respectin i fomentin els valors sostenibles en l'àmbit social, econòmic i mediambiental; és a dir, són empreses transparents, responsables amb el medi ambient, els consumidors i els treballadors, que crien i manufacturen els seus productes en aquesta zona única, que inclou des de la costa mediterrània fins a les muntanyes, tot travessant les aigües del riu Ebre.



**0,60€**  
PER RACIÓ

## Musclos a la crema

- 1 kg de musclos
- 1 ceba petita
- 1 gra d'all
- 50 g de mantega
- 2 branques d'api
- 100 ml de vi blanc
- 225 ml de nata líquida
- Pebre
- Sal
- Julivert

**ELABORACIÓ.** Esbandim els musclos, els escorrem i els reservem.

- Piquem la ceba i l'all a daus petits. Rentem i piquem l'api.
- Posem la mantega en una cassola gran i la desfem. Hi afegim la ceba, l'all, l'api i la sal. Ho sofregim tot a foc mitjà fins que la ceba comenci a agafar un lleuger to daurat.
- Hi incorporem el vi blanc. Quan arrenqui el bull, ho coem uns 3 minuts. Hi posem la nata i deixem que arrenqui el bull de nou.
- Afegim els musclos a la cassola i els salpembrem. Ho tapem i deixem que es couguin a foc lent, fins que s'obrin.
- Els servim acompanyats amb una mica de julivert picat.

### COMENTARI DIETÈTIC

Aquesta recepta proposa una preparació diferent per gaudir dels musclos, que ens permet variar la manera d'incorporar aquest aliment a la nostra dieta. Això sí, hi ha preparacions més recomanables que altres, segons els ingredients emprats a la recepta. En aquest cas, es recomana un consum poc freqüent i acompanyar-la d'un bon plat de verdures. També la podem servir d'entrant per picar. D'aquesta manera, la ració serà menor.

**Propietats nutricionals.** Com acompanyem els musclos amb una crema feta amb nata, l'aportació de greixos saturats i d'energia augmenta.

**Truc:** Simplement substituint la mantega per oli d'oliva reduïm en un 30% els greixos saturats i hi afegim d'altres beneficis.



Receptes que mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



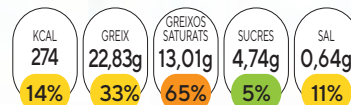
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



## Mongetes amb carxofes i musclos

- 850 g de mongetes del Ganxet
- 175 g de carxofes en conserva
- 16 musclos
- 200 ml de brou de peix
- 50 ml de vi blanc
- 1 ceba tendra
- 3 alls
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre negre
- Julivert fresc

**ELABORACIÓ.** Posem una cassola gran al foc amb dues cullerades d'oli d'oliva verge extra. Quan l'oli estigui calent, hi afegim la ceba tendra picada i els grans d'all aixafats. Els ofeguem. Passem les mongetes sota l'aigua de l'aixeta, les escorrem i les incorporem a la cassola, juntament amb el vi blanc.

■ Ho remenem amb una cullera de fusta i ho deixem un parell de minuts perquè l'alcohol s'evapori. Tot seguit, hi afegim el brou o

l'aigua i ho deixem coure, a foc mitjà sense tapar, uns 15 minuts.

■ Mentrestant, escorrem les carxofes sobre paper absorbent i les tallem a quarts. Reservem tres o quatre meitats, les que siguin més maques.

■ Afegim al guisat la resta de carxofes i els musclos. Ho deixem coure uns cinc minuts. Ho salpembem al gust, ho empolem amb julivert picat i un pessic de caiena molta. Remenem de nou i ho deixem coure un parell de minuts.

■ Posem unes gotes d'oli d'oliva verge extra a una paella antiadherent i hi torrem els quarts de carxofa reservats.

■ Ho servim al gust, decorat amb les carxofes torrades i una mica de julivert picat.

### COMENTARI DIETÈTIC

No tots els aliments processats són dolents per a la salut. Aquesta recepta ens permet preparar un plat molt saludable d'una manera ràpida i fàcil, pràcticament sense cuinar.

**Propietats nutricionals.** És un plat força complex, ja que aporta la proteïna de les mongetes i els musclos; hidrats de carboni i fibra dels llegums i la verdura; i pocs greixos en forma d'oli d'oliva verge extra. Per completar el menú, tenim l'opció d'acompanyar el plat amb una amanida, menjar un segon plat lleuger o fer un plat únic, tot afegint-hi un altre peix (bacallà, gambes...) o un ou cuit, més verdures, etc.

**Truc.** Podem reduir la quantitat de sal simplement esbandint bé les mongetes i les carxofes, optant per conserves i brous baixos en sal o substituint el brou de peix per aigua.

Racions: 4

Dificultat	Elaboració
	🕒 60'



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

**1,18 €**  
PER RACIÓ



Receptes que mai no fallen



Des de l'àrea del BCC Culinary Club, s'impulsa i es fomenta la cultura gastronòmica en la societat a través d'activitats formatives dirigides a entusiastes que promouen la conscienciació i l'interès per la gastronomia.



Recettes dissenyades per  
BCC Culinary Club

# ESTIU

## Com ens agrades!

De la mà del BCC Culinary Club, et proposem aquest menú refrescant. Ingredients frescos i de temporada en tres receptes fàcils i lleugeres per donar la benvinguda a aquesta estació des de la cuina.

### Salpicó de marisc amb maionesa de Sriracha

2 h | Molt fàcil | 4 racions

- 200 g de pota de pop cuït
- 300 g de llagostins
- 300 g de musclos
- 100 g de ceba tendra
- 50 g de ceba morada
- 100 g de pebrot vermell
- 100 g de pebrot verd
- 50 g de poma verda
- 50 g d'alvocat
- Una llima
- 50 ml d'OOVE

**Per a la maionesa:**

- Un ou
- 5 ml de vinagre
- Sal
- 100 ml d'oli de gira-sol
- 7,5 g de salsa Sriracha

**Per al salpicó**

■ Per una banda, tallem les verdures de temporada en trossets petits. Per altra banda, tallem la poma, l'alvocat, els llagostins i el pop a daus i deixem els musclos sencers.

■ Amanim el salpicó amb suc de llima, OOVE i sal. Ho barregem i ho reservem en fred.

■ Al moment de servir el plat, fem una maionesa i hi afegim una mica de salsa Sriracha.





Si ets de paladar viatger, t'encantarà aquesta recepta.  
Lloms de lluç amb gingebre, llima, bitxo...  
Una tècnica molt fàcil que ens permet crear tota  
una explosió de sabor i d'aromes increïbles.



## Lluç a la papillota amb puré de remolatxa

1 h | Molt fàcil | 4 racions

- 500 g de lloms de lluç
- 150 g d'allis tendres
- 15 g de gingebre fresc
- Un bitxo
- Una llima
- Sal al gust
- OOVE

### Per al puré de remolatxa:

- 400 g de remolatxa
- Sal
- Pebre

■ Per cuinar el lluç a la papillota, tallem fulls de paper sulfuritzat en rectangles. Fem una base d'allis tendres i, per sobre, posem el lloc de lluç juntament amb el gingebre, el bitxo i una rodanxa de llima.

■ Ho enforem al forn preescalfat a 180 °C durant 25-30 minuts.





## 'Mousse' de fruita de la passió

1 h (+12 h de nevera) | Mitjana | 4 racions

- 250 g de polpa de fruita de la passió
- 200 ml d'aigua
- Quatre fulles de gelatina
- 100 g de sucre
- 15 ml de suc de llimona
- 300 ml de nata per muntar de 35% MG
- 120 g de clara d'ou (4 clares)
- 90 g de fruita de la passió

■ **Per fer la mousse:** en un cassó, escalfem l'aigua i hi posem les fulles de gelatina, prèviament hidratades. Quan s'hagin dissolt, hi afegim la polpa de fruita de la passió i el sucre, fins que tot es dissolgui. Ho deixem refredar.

■ D'altra banda, muntem les clares d'ou i la nata per separat i hi anem afegint cullerades alternes a la barreja anterior de fruita de la passió.

■ Quan tot estigui ben integrat, aboquem la barreja en el recipient desitjat i la deixem 12 hores a la nevera.

■ **En servir** la mousse, hi posem una mica de polpa natural de fruita de la passió.



### Comentari dietètic del menú

**Propietats nutricionals.** Destaca l'aportació de proteïna d'alta qualitat, és a dir, amb tots els aminoàcids essencials que el cos no pot sintetitzar per ell mateix. Els plats principals inclouen una ració de vegetals i greixos, majoritàriament insaturats.

**Trucs.** La ració de mousse es pot reduir a la meitat i afegir-hi més fruita; d'aquesta manera, moderem les calories i el sucre afegit.

Si fem la maionesa amb oli d'oliva suau, en millorarem la qualitat nutricional.

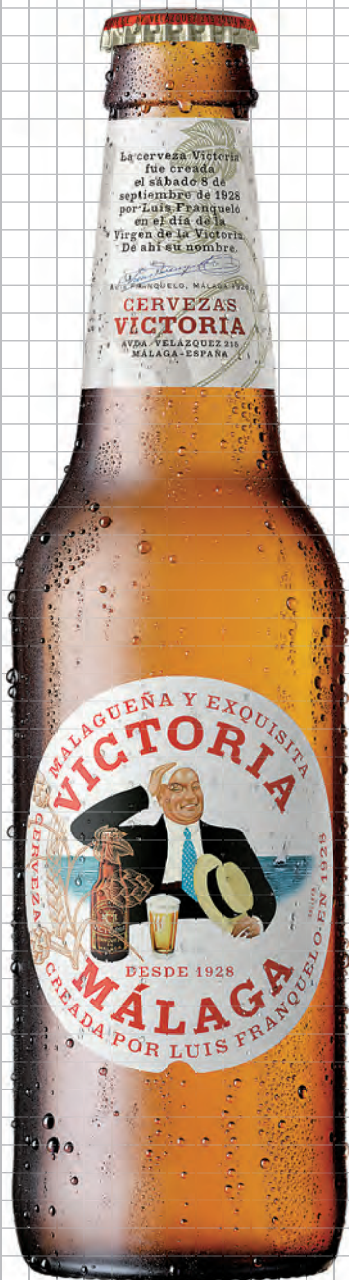


**Per acabar:**  
aquesta *summer mousse* refrescant amb fruita de la passió, maracujà o granadilla, com prefereixis anomenar-la.





DE  
PU  
EZ  
AS  
SABOR  
EQUILIBRADO



**VICTORIA**  
MÁLAGA 1928



[www.cervezavictoria.es](http://www.cervezavictoria.es)

Victoria recomienda el consumo responsable. Alc. 4,8% Vol.



# LLÚPOL, MALTA, EMOCIÓ

Lager, torrades, alemanyes i també opcions 0,0 i amb llimona.  
Més de 300 cerveses amb tots els ingredients i orígens.

## SENSE GLUTEN

### DAURA

Daurada, amb escuma de llarga presència i bombolles fines i abundants. Té notes de torrefacte, que li aporten personalitat i un toc de cereals torrats. Fresca i amb un llarg postgust.

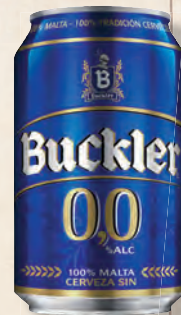
### DAURA MARZEN

La primera doble malta sense gluten. Una cervesa diferent, amb més força i més cos. De sabor intens i 7,2% de contingut alcohòlic.



### FREE DAMM

S'elabora amb els mateixos ingredients que la cervesa amb alcohol i, gràcies a una avançada tècnica de destil·lació al buit, s'elimina l'alcohol fins a arribar al 0,0%.



### BUCKLER

Una cervesa amb 0,0 alcohol i 100% malta. Amb caràcter cerveser, gust de cereals, cos equilibrat i un color daurat característic.

## 0,0

### AMSTEL ORO

Intensa, amb tot el sabor de les maltes torrades i 0,0 alcohol. Per gaudir sense límits del teu moment cerveser.



### AMSTEL RADLER

Varietat 0,0 basada en l'Amstel Radler. Refrescant i fàcil de beure, és ideal per consumir-la en qualsevol ocasió.



## LLIMONA

### AMSTEL RADLER

La unió d'Amstel i el suc de llimona ofereix un producte natural i doblement refrescant. Disponible en llauna de 0,33 cl i pack de 12 llaunes.



### DAMM LEMON

La clara, segons la recepta tradicional, amb el 60% de cervesa i el 40% de llimona, amb un toc de llima. Disponible en llauna de 0,33 cl i pack de 12 llaunes.



### AMSTEL RADLER TOSTADA

Una alternativa per als amants de les cerveses amb llimona que no volen renunciar al sabor d'una torrada i a l'opció de prendre una 0,0.







**VICTORIA**  
El seu eslògan, 'malaguenya i exquisida', defineix aquesta cervesa, elaborada amb el procés tradicional de maduració lenta.



**TOSTADA TURIA**  
Per elaborar-la s'utilitza malta torrada, que li aporta el color ambre amb reflexos vermellors. Disponible en llauna de 0,33 cl i pack de 12 llaunes.



**ESTRELLA**  
S'elabora amb la recepta original de 1876, amb ingredients 100% naturals, sense additius ni conservants. Disponible en llauna de 0,33 cl i pack de 25 ampolles.



**AMSTEL ORO TOSTADA**  
Cervesa rossa elaborada amb malta 100% d'ordi. Té un amargor equilibrada.



**EL ÁGUILA DORADA**  
Una evolució d'El Águila 1900, amb un color daurat i un gust refrescant.



**VOLL-DAMM**  
La doble quantitat de malta de la seva recepta fa que sigui un producte amb molta força. Amb el doble de sabor i de cos, cosa que es nota en el primer glop.

**AURUM WEISSBIER**  
Com no està filtrada, presenta un to brillant i tèrbol. La seva escuma cremosa deixa pas a una cervesa aromàtica, amb notes dolces i especiades.



**HEINEKEN**  
L'elaboració, només amb ingredients naturals, unida a un procés exclusiu i un llevat únic, li proporcionen el seu sabor característic. Disponible en llauna de 0,33 cl i pack de 12 llaunes.



**SILVER**  
Una lager prèmium amb un 4% d'alcohol. Més refrescant i menys amarga, amb l'aroma fruitera característica de la cervesa Heineken® Original. Disponible en llauna de 0,33 cl i pack de 12 llaunes.



**AURUM**  
Cervesa rossa pale lager suau, però amb un gran sabor i al millor preu.





# Ritual de neteja

## Pell bonica i saludable

### UN LUXE ASSEQUIBLE

La rutina essencial de bellesa perquè la teva pell llueixi lluminosa i radiant no ha de costar una fortuna. Perquè et mereixes el millor, belle s'encarrega del seu benestar, des de les cures diàries als tractaments més avançats, al millor preu.

La neteja facial és el primer pas per lluir una pell bonica, lluminosa i saludable. L'ideal és fer la rutina de neteja facial al matí i a la nit per ajudar a retirar impureses, toxines, greix i maquillatge. A més, d'aquesta manera afavorim que els principis actius de les cremes i dels tractaments que apliquem posteriorment penetrin millor i exerceixin la seva funció com cal. Així, per exemple, la nostra pell absorirà millor el protector solar per aconseguir un bronzejat segur i uniforme.

Amb la gamma de neteja facial belle t'ofereim fórmules amb un alt contingut d'ingredients d'origen natural amb base d'oli, perfectes per eliminar el maquillatge waterproof i de llarga durada. També en trobaràs amb base d'aigua, perquè puguis triar les que millor s'adequïn a la teva pell i als teus hàbits de cura facial.

Com que la seva formulació no conté sabó, aquests productes netegen sense irritar ni afectar el pH, per la qual cosa resulten adequats per a tota mena de pells, incloses les més sensibles i reactives, ja que, a més, totes les fórmules són hipoal·lèrgiques.

Amb belle, les millors cures estan a l'abast de totes les butxaques.



## 1 NETEJAR

### Agua micel·lar pell sensible

Neteja, suavitza i tonifica rostre, ulls i llavis en un sol gest, tot aportant una agradable sensació de confort gràcies a l'acció suavitzant dels extractes de rosa i gessamí, la betaina i les propietats reparadores i antiedat del ginkgo biloba.

### Desmaquillador d'ulls i llavis

Formulat sense perfum i amb oli de *Camelia japonica*. Conté aigua de taronja i actius que eliminen de manera eficaç tota mena de maquillatge d'ulls, pestanyes i llavis, fins i tot els resistents a l'aigua.



### Agua micel·lar bifàsica

Amb oli de camèlia, conegut com a oli de tsubaki al Japó i icona absoluta de la bellesa oriental. Penetra millor en el porus i atreu com un imant les impureses i la brutícia. A més, retira eficaçment el maquillatge waterproof i de llarga durada.



## 2 TONIFICAR

### Tònic facial

Formulat amb àcid hialurònic per hidratar i suavitzar la pell del rostre. Conté agents suavitzants (extractes de pètals de gessamí, rosa i margarida), il·luminadors (niacinamida) i tonificants (ginkgo biloba) per ajudar a tenir cura de la teva pell. Il·lumina, suavitza i calma el teu rostre en un sol gest després de la neteja.



## 3 REFRESCAR

### Broma d'aigua termal

Ideal quan sentis que la teva pell necessita un extra de confort, en qualsevol moment del dia i tantes vegades com calgui. Aporta frescor i hidratació, tot eliminant la sensació de tibantor. Pot aplicar-se també per sobre del maquillatge per millorar la fixació.



### 'Mousse' netejadora

La seva textura en escuma i la fórmula sense sabó proporcionen una agradable sensació de benestar en la teva pell sense ressecar. Formulada amb betaïna i extractes de gessamí, rosa i ginkgo biloba, que ajuden a hidratar, calmar i suavitzar la pell, deixant-la neta, fresca i sense sensació grassa.



### Gel netejador

Neteja suauement, eliminant restes de maquillatge i impureses i deixant la pell hidratada, fresca i calmada gràcies a l'àloe vera i a l'extracte de cogombre. Ideal per a tota mena de pells. No conté sabó, per la qual cosa garanteix una neteja suau, sense ressecar ni irritar.



### Llet netejadora

Neteja i desmaquilla amb suavitat les restes de maquillatge i impureses del rostre. Formulada amb pètals de rosa, oli de llavor de raïm i vitamina E per ajudar a hidratar, calmar i suavitzar la pell, tot deixant-la neta, fresca i sense sensació grassa.



## TRUC DE BELLESA ESSENCIAL

La coneguda com a 'doble neteja' s'ha convertit en la rutina imprescindible per aconseguir una pell bonica, de textura unificada i saludable. Al llarg del dia, la pell acumula dos tipus de brutícia: la soluble en oli, produïda pel nostre propi seu o procedent de productes com el maquillatge, el protector solar o les cremes, i la soluble en aigua, com la suor o la pol·lució. Aquesta rutina consta de dos passos molt senzills, la neteja aquosa i l'oli, i la nova gamma de neteja Belle t'ofereix productes adequats per a cada un d'aquests passos.

Tots els productes de neteja facial Belle estan testats sota control dermatològic i les seves fórmules són hipoal·lergògenes, aptes per a pell sensible, veganes (lliures d'ingredients d'origen animal) i amb un alt contingut d'ingredients d'origen natural.



# Rutina de cures AMB VITAMINA C i niacinàmida

L'estiu i les vacances conviden a bronzear-se. Però aquest gest pot ser tan atractiu com perillós si no es prenen precaucions per protegir i reparar la pell.

La radiació solar és una de les màximes responsables de l'envelliment cutani prematur i provoca, entre altres signes, l'aparició d'arrugues i hiperpigmentació en forma de taques, a més d'un cutis d'aspecte apagat i sense vida. Els raigs solars no tan sols agreugen la presència de taques quan ja n'hi ha, per exemple a causa de l'acne, sinó que propicien l'aparició de noves.

Per això, durant l'època estival, a més d'utilitzar sempre una crema facial o solar específica amb factor de protecció alt o molt alt, és recomanable incloure en el ritual de cura facial cosmètics amb ingredients antioxidants i reparadors, com la vitamina C o la niacinàmida, que ajuden a combatre els efectes de l'envelliment cutani i la radiació solar, alhora que mantenen la pell hidratada, protegida i lluminosa.



### Sèrum antitaques

Amb vitamina C, niacinàmida i àcid salicílic. Redueix visiblement les taques fosques i aporta lluminositat. Eficàcia aprovada per laboratoris. Des del tercer dia (\*), la pell està visiblement més unificada i suau; després de 6 dies, les taques fosques es redueixen visiblement i, després de 56 dies, hi ha un 43% menys de contrast a les taques fosques.

(\* Test clínic realitzat en 74 persones. Resultats mitjans en una marca d'acne. Els resultats poden variar.



## GARNIER SKIN ACTIVE VITAMINA C

### Crema de dia il·luminadora

Amb vitamina C, actiu dermatològic que ajuda a potenciar la llum natural de la pell. Després del primer ús, la pell està hidratada i ferma durant 24 hores. En 14 dies, la pell es veu més suau, uniforme, lluminosa i llisa. I, en 28 dies, les línies d'expressió es redueixen. Fórmula vegana.

### ANTIOXIDANTS I REPARADORS

La niacinàmida augmenta l'elasticitat, ferma i lluminositat de la pell, prevé l'aparició de línies d'expressió i hidrata intensament.

La vitamina C aporta màxima activitat antioxidant, tot protegint la pell dels danys i l'envelliment prematur. A més, repara i combat eficaçment les taques. El resultat: un to unificat i un rostre lluminós i rejuvenit.



# ACTIVIA FUNCIONA



## CAP AJUDA MÉS A LA TEVA SALUT DIGESTIVA



# Gràcies per la vostra solidaritat!



Si sumem molts petits gestos, podem crear una onada de solidaritat per ajudar els que més ho necessiten. Així ho heu demostrat, de nou, tots els clients de CAPRABO. Volem agrair la vostra generositat i el suport que heu donat a les nostres iniciatives. Això és el que, entre tots, hem aconseguit en el primer semestre del 2022.



Ajuda  
a nens i nenes  
amb càncer

Com l'any passat, a través del programa de donació d'uns cèntims en pagar a caixa amb targeta, cada mes hem col·laborat amb una de les causes socials triades per vosaltres, els nostres socis-clients. Els més de 123.000 euros recollits des del passat mes de gener, s'han destinat a 10 entitats

A més, aquests mesos han estat marcats per la crisi humanitària generada a conseqüència de la invasió d'Ucraïna. Una emergència a la qual hem respost col·laborant amb diferents associacions com ara Unicef.

En concret, des de CAPRABO hem donat roba, aliments i altres materials, a més de posar en marxa accions de recollida d'ajuda monetària per facilitar la solidaritat dels nostres clients amb els milers de refugiats que fugen del conflicte al país.

Sense oblidar la col·laboració amb els Bancs dels Aliments, tant a través de la donació física d'aliments com en euros, en pagar amb targeta en passar per caixa. També destaca el programa de Microdonacions, que ha permès lliurar a més d'un centenar d'organitzacions socials locals productes frescos i d'alimentació

que estan en condicions idònies de consum, però són retirats dels nostres lineals perquè s'acosta la data de caducitat.

## FER EL DIA A DIA MÉS FÀCIL

A CAPRABO volem facilitar el dia a dia de diferents col·lectius gràcies a la Targeta Solidària, un instrument que posem a disposició de les entitats socials i administracions públiques per atendre les necessitats bàsiques d'alimentació i higiene de persones en risc d'exclusió social.

A més, estem sensibilitzats amb l'actual conjuntura econòmica i els efectes negatius que està tenint sobre les economies familiars. Així,

hem renovat i ampliat els convenis subscrits amb l'Associació de Famílies Nombroses de Catalunya (FANOC) i l'Associació Celiacs de Catalunya (SMAP). Per això, les famílies nombroses i els membres d'aquesta associació podeu gaudir de descomptes especials en la compra als nostres supermercats.

## EDUCAR EN HÀBITS SALUDABLES

A CAPRABO ens preocupem per la salut, la nutrició i el consum responsable, i creiem fermament en la necessitat de sensibilitzar els més petits i les seves famílies sobre la importància d'alimentar-se correctament.

Amb el nostre projecte educatiu "Tria bo, tria sa", fomentem els hàbits saludables i el consum responsable des de la primera infància, passant per totes les etapes educatives. Ja han participat en el programa més de 137.000 nens i nenes de més de 2.200 centres escolars. Per a més informació: [www.triabetriasa.es](http://www.triabetriasa.es).



Programa solidari a favor  
de la infància més vulnerable





**Donació  
de cèntims solidaris  
en passar per caixa**

**840.000**  
DONACIONS  
**123.819 €**  
RECAPTATS

Gràcies a les vostres aportacions, a les de CAPRABO i a les entitats socials i públiques que canalitzen les ajudes a les persones en risc d'exclusió social, en el primer semestre del 2022 hem traslladat a la societat més d'1,7 milions d'euros i hem ofert suport a més de 9.600 persones.



caprabo ●●●

Ajuda a  
**Ucraïna**

Fent una donació  
al passar per caixa.

a favor de  
**unicef**

Així de  
**Ajuda  
destinada  
a Ucraïna**

**58.902 €**  
EN DONACIONS

**7.500 €**  
DE ROBA DONATS

**1,5 MILIONS**

D'ÀPATS PER  
ALIMENTAR

**500**

FAMÍLIES EN UN ANY

**Microdonacions**



**Projecte educatiu  
'Tria bo, tria sa'**

**27.002**  
PARTICIPANTS EN EL CURS 2021-2022







# Estalvia, fins i tot fora de Caprabo

Ja saps que, si ets del Club Caprabo, pots estalviar molt a les nostres botigues, però, a més, pots estalviar també fora de Caprabo. Planifica les teves vacances i reserva entrades a parcs d'atraccions i aquàtics, reserva hotels i cotxes de lloguer... tot el que necessites per gaudir d'unes vacances ben merescudes.



Només has d'entrar a l'apartat de **MÉS PROMOCIONS** de l'App o al web i anar a les més de 80 botigues disponibles i seleccionar:

**Ho vull.**

I t'acumularem els descomptes a la teva targeta Club Caprabo.



Entra al web  
[caprabo.com/mes-promocions](http://caprabo.com/mes-promocions)

o descarrega't aquí  
l'APP de Caprabo





# Benvenhuda a les vacances amb el Super Estabri del Club



Fins a un 15 % en reservar el teu allotjament favorit a...



Refresca't als tobogans més divertits amb descomptes de fins al 30%



Un 4% per moure't amb llibertat amb...





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

Oblidem-nos del  
paper i ajudem al  
planeta.



## Ajudar al planeta és qüestió de petits detalls Passa't al tiquet digital.

Substitueix el tiquet  
de paper pel digital.

**Tingues els teus  
tiquets ben  
organitzats, i  
ajuda'ns a ser més  
sostenibles.**



Activa'l a la **icona  
de Tiquets a la  
part superior  
dreta de l'App.**



**Recorda desplaçar el botó  
per activar-ho i l'endemà ja  
no rebràs el tiquet de paper  
en passar per caixa.**

**Si encara no tens l'APP de Caprabo descarrega't l'aplicació,  
registra't i descobreix totes les seves funcionalitats.**





▶ Alidé Sans



▶ Doctor Prats



# Benvinguts a **#caprabofest**

El 28 de maig passat a Vielha, en ple cor de la vall d'Aran, **més d'un miler de persones van assistir al primer #Caprabofest, el festival organitzat per Caprabo** amb la col·laboració dels ajuntaments de Vielha i Naut Aran. En aquesta primera edició, #Caprabofest va oferir les actuacions de la cantautora aranesa **Alidé Sans** i del grup **Doctor Prats**. **#Caprabofest** neix amb la vocació de convertir-se en un esdeveniment anual i itinerant per tot Catalunya, amb diverses manifestacions musicals i culturals, especialment de l'àmbit local.

Aquesta nova proposta de Caprabo té com a objectiu posar en valor un nou model de proximitat a través de la sostenibilitat cultural, l'empoderament de la dona i el compromís amb la diversitat i la plena igualtat.



Benvinguts a **caprabo** ●●●





# COSTA DAURADA

## Estalvia i gaudeix del destí familiar MÉS COMPLET DEL MEDITERRANI!



A la Costa Daurada t'esperen les poblacions de Cambrils, Salou i Vila-seca, la Pineda Platja. Totes disposen de la distinció de 'Destinació de Turisme Familiar' i s'han consolidat com el lloc ideal per gaudir de les vacances amb nens. Situada a pocs quilòmetres, al costat de PortAventura World, i amb excel·lents comunicacions, tenen una llarga tradició estiuenca i són un destí únic d'hospitalitat, diversió i serveis de qualitat. A més, amb el reemborsament del 5% de la reserva, sumes euros a la teva targeta per a properes compres.

### CAMBRILS: CAPITAL GASTRONÒMICA DE LA COSTA DAURADA

Aquesta vila marinera té molts motius per ser el centre culinari per excel·lència de la zona. El millor de la terra i del mar es troben en les receptes que els seus xefs elaboren amb cura, tot respectant els productes de temporada.

Noves generacions de cuiners, que segueixen amb passió el llegat familiar aportant avantguarda, reconeixements i premis com els Sols de la Guia Repsol o les estrelles Michelin.







Celler de Vila-seca.

## VILA-SECA, LA PINEDA PLATJA: EL PLAER DE TORNAR

Sempre tornem al lloc on vam ser feliços i vam viure moments memorables. Vila-seca, la Pineda Platja t'espera per gaudir del mar en calma, gràcies a les platges de sorra fina i daurada, la seva cultura, els parcs amb història o els seus espais verds. Podràs visitar també el Celler de Vila-seca, recentment restaurat, que ara és un centre multifuncional i museístic. Aquest espai culmina la creació d'un Parc Cultural, juntament amb el Castell de Vila-seca, una àrea expositiva d'art contemporani. Destaquen també la Séquia Major, una zona d'aiguamolls, i el Parc de la Torre d'en Dolça, un pulmó verd de 37 hectàrees d'extensió.



Amfiteatre de Tarragona.

## COSTA DAURADA: TOT ÉS POSSIBLE

Si la família encara s'ha quedat amb ganes de més, també us podeu perdre amb bicicleta pels municipis de l'interior, conèixer ciutats i monuments Patrimoni de la Humanitat o respirar aire pur en plena naturalesa. Molt a prop, es troben els parcs naturals de la Serra de Montsant i el de les Terres de l'Ebre, declarat Reserva de la Biosfera.

## SALOU, UNA FINESTRA OBERTA AL MAR

Descobreix tots els secrets màgics que t'ofereix Salou amb la seva magnífica ruta dels Miradors. Vint-i-tres talaies espectaculars que conformen un agradable camí per passejar sota el cel assolellat de la Costa Daurada amb la vista posada en l'intens blau del Mediterrani. Un corriol entre el mar i la muntanya, envoltat de la típica vegetació autòctona, a través del qual descobrireu un Salou encantador. Endinsa-t'hi per conèixer la biodiversitat, la vegetació i les aigües cristal·lines que t'acompanyaran en el recorregut per un espai natural relaxant amb el Mediterrani com a amfitrió.

Mirador de la  
Torre Nova.



Reemborsament  
del

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 Costa Daurada efectuades fins al 31 de juliol del 2022 i per a estades fins al 31 d'octubre del 2022. Excepte taxes i quotes de gestió.



A ESPANYA ES POSEN  
**42 MILIONS**  
DE RENTADORES A LA SETMANA  
**ACONSEGUEIX A LA TEVA  
BUGADA PERFECTA**

AMB ELS NOSTRES

**MILLORS PRODUCTES**



flor



botanical  
origin  
GREEN GOT TOUGH





caprabo ●●●



# 15%

Bacallà dessalat MSC  
EROSKI, 250 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



# 15%

Hamburguesa de boví  
EROSKI NATUR BIO 2x120 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



# 15%

Bonítol del Nord  
en oli d'oliva  
EROSKI, 260 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



# 15%

Remolatxa  
EROSKI, 300 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



# 15%

Grissini  
EROSKI, 2x60 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



# 15%

Tònic pell sensible  
belle, 250 ml  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



# 15%

Crema de dia Pro Cellular  
belle, 50 ml  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



# 15%

Sèrum vitamina C  
belle, 30 ml  
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 setembre de 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 setembre de 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 setembre de 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 setembre de 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 setembre de 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 setembre de 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 setembre de 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 setembre de 2022





GUANYA UNA  
**BICI**  
ELÈCTRICA

[www.gvtarra.com](http://www.gvtarra.com)



*Aquest estiu*



NO TE COMAS  
**EL TARRO**

*Per fi amanides boníssimes,  
fàcils i divertides!*



*Sense*  
**CONSERVANTS  
ni COLORANTS**



*Amanir i  
a gaudir!*



*Prova'm  
en amanida, et  
sorprenrà!*

*Cerca noves idees d'amanides i reutilitza el pot de manera creativa a  
[www.gvtarra.com/no-te-comas-el-tarro](http://www.gvtarra.com/no-te-comas-el-tarro)*



# nosaltres

## Arrenca a Barcelona el nostre pla de **FIRES DE PRODUCTES DE PROXIMITAT**

**E**l programa anual de Fires de Productes de Proximitat és una aposta ambiciosa que ens permetrà organitzar fins a 11 esdeveniments durant l'any 2022. Els dos primers actes es van celebrar a Barcelona i a Sant Pere de Ribes (Barcelona).

El programa de fires va arrencar a mitjan maig al supermercat CAPRABO de L'illa Diagonal de Barcelona. El va inaugurar Carmel Mòdol, secretari d'Alimentació del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya, i Edorta Juaristi, director general de CAPRABO. També hi va assistir una representació de la Federació Catalana DOP-IGP i de la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC).

Durant el primer semestre de l'any es van celebrar cinc fires més: la de productes de les

comarques del Garraf, Alt i Baix Penedès, al CAPRABO de Sant Pere de Ribes, amb la visita de l'alcaldeessa Abigail Garrido; la fira de la comarca del Vallès Oriental, al CAPRABO de Granollers; la fira de la comarca del Tarragonès, celebrada al CAPRABO d'Altafulla, i les fires dels productes de la comarca de la Cerdanya i del Gironès, als supermercats d'Alp i al

carrer Pedret, de Girona ciutat. Durant el segon semestre, CAPRABO organitzarà cinc fires per donar més notorietat als productes locals de les comarques de l'Anoia, Terres de Ponent, Vallès Oriental i Occidental, Garraf i Maresme. A final d'any, 11 fires CAPRABO reivindicaran el valor dels productes de proximitat de les nostres comarques.



Sònia Pina, directora de la Federació Catalana DOP-IGP; Carmel Mòdol, secretari d'Alimentació de la Generalitat de Catalunya; Edorta Juaristi, director general de CAPRABO; Xavier Pié, vicepresident de la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC), i Fernando Tercero, responsable de Proximitat de CAPRABO, durant la inauguració de la fira a Barcelona.



### Jornada Gastronòmica de Productes de Proximitat de l'Arròs

**A**questa jornada, organitzada juntament amb Nomen Foods i emmarcada en el nostre Programa de Proximitat per Comarques, s'ha celebrat a l'espai Xef CAPRABO de L'illa Diagonal (Barcelona). A la iniciativa hi ha participat Fran López, ambaixador d'arròs Nomen i xef amb dues estrelles Michelin pels seus restaurants Villa Retiro i Xerta. Per al *showcooking*, López ha elaborat dues receptes principals i unes postres típiques de la zona del delta de l'Ebre, amb l'arròs com a base.

La celebració de la jornada coincideix amb la posada en marxa del cicle productiu de l'arròs, que comença al mes de maig, quan els agricultors sembren les diferents varietats d'arrossos.

**Obrim tres noves botigues a Barcelona, Girona i Lleida**

**La primera** està situada a l'Hospitalet de Llobregat (Barcelona). Seguint el model de supermercat de proximitat, dona feina a cinc persones i obre cada dia de la setmana, de 8:30 a 23:00.

**La segona** obertura franquiciada representa el primer supermercat del municipi de Sils (Girona). Hi treballen sis persones i obre cada dia de la setmana, de 8:30 a 21:00.

**Finalment**, una nova franquícia, amb quatre treballadors, ha obert les portes al barri de Magraners, a Lleida ciutat, on ja hi havia dos supermercats.



# GAUDEIX DE L'ESTIU!

AMB



I





# Heineken® SILVER

Realment  
superrefrescant.

Heineken Silver® s'elabora a una  
temperatura gelada de -1°C.

Això li atorga un sabor  
superrefrescant amb  
un acabat subtil,  
i un 4% d'alcohol.



**NOVA!**



Heineken en recomana el consum responsable.

