

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

caprabo

sabor



GELATS

L'assortiment
més
refrescant

BELLESA

Pell al sol
i ben
protegida



La cistella
que enamora

a l'estiu



GAUDEIX DE L'ESTIU

Nº 372
JUNY
JULIOL
2023 · 2€

estalviant amb la nostra cistella

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

Maxia Pura



No importa
quan,
ni on,
ni per què.
La màgia
succeeix.

nordesgin.com

Gaudeix d'un consum responsable. 40°

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



caprabo ●●●

sumari

juny-juliol'2023

www.caprabo.com



Totes les receptes
de Sabor a



CHEFCAPRABO.COM

- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 10 L'estiu arriba a la cistella que enamora.
- 12 Plats preparats per gaudir del bon temps.
- 14 Fruites de pinyol: variades, sucoses i refrescants.
- 16 Gelats per a tots els gustos.
- 20 Delicioses propostes de producció proximitat.
- 24 Idees per celebrar Sant Joan.
- 36 Bellesa: protectors solars.
- 40 Solidaritat.
- 42 Avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 44 Viatges: Gran Canària.
- 47 Vals d'estalvi.
- 50 Notícies.



Edició 372
JUNY-JULIOL 2023
Any XLVI

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 21 38 38

DIPÒSIT LEGAL:

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



Certificado PEFC

Este producto
procede de bosques
gestionados de
forma sostenible y
fuentes controladas

www.pefc.org



Enamora't de l'estiu

Xavier Ramón
Director de Marketing

Et proposem un pla. Treu les estovalles, convoca els teus amics i familiars i prepara un dia perfecte a l'aire lliure. Què et sembla fer-ho per Sant Joan? Bon temps, bona companyia i, amb CAPRABO, deliciosos aliments de proximitat.

En aquest número t'ho posarem fàcil amb 'La Cistella que enamora a l'estiu'. Hi trobaràs més de mil productes, molts d'ells de productors de proximitat, per organitzar un pícnic complet i equilibrat. Des de carns, peix i verdures per rostir a la barbacoa fins als ingredients per fer una amanida refrescant, passant per les begudes i els aperitius més gustosos. I si li afegim una truita de patata o un gaspatxo? A CAPRABO els trobaràs amb el cor de l'estalvi. Per tancar aquest dia inoblidable, 'La Cistella que enamora a l'estiu' també t'ofereix una selecció de productes de temporada, les millors fruites amb pinyol i

els gelats més refrescants. Ara et toca a tu apropar-te a CAPRABO i posar data a una jornada que, sens dubte, repetiràs al llarg d'aquest estiu. Així que aprofita les cremes solars. Amb la nostra marca belle guanyaràs en qualitat a preus irresistibles. Hi ha una per a cada tipus de pell i per a cada ocasió.

En aquest número també et proposem que t'enamoris del producte de proximitat per la seva qualitat i bon preu, i dels beneficis que reverteixen, amb cada compra que fas, en la sostenibilitat i l'economia del teu entorn més proper.

A més, t'expliquem com guanyar cada vegada que compres a CAPRABO. Aquest estiu repartirem 25.000 regals directes cada setmana i podràs participar en el sorteig d'euros o del lloguer d'un cotxe durant dos anys amb BIPI. Amb aquestes propostes, a qui no li ve de gust que arribi l'estiu?

Caprabo al teu servei
93 261 60 60

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

Trobaràs tots els avantatges del Club CAPRABO a:
www.caprabo.com

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

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

4 Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients

5 Afavorir el consum responsable

6 Oferir més productes locals

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

el més nou



VERDURES CONGELADES DE LA NOSTRA MARCA

Color i sabor per als teus plats més saludables

El congelador serà el teu millor aliat per preparar plats gustosos. A CAPRABO llancem noves barreges saludables de verdures que es convertiran en imprescindibles i t'estalviaran temps, sense perdre les propietats nutricionals.

SALTAT DE VERDURES ROSTIDES

Aquest nou saltat inclou albergínia, ceba, carbassó i pebrots vermells i grocs, tallats a daus i rostits abans de congelar-los.

MESCLA DE PREBOT VERMELL I VERD

Ideal per a sofregits i base de nombroses salses, els pebrots vermells i verds venen trossets en daus petits per estalviar-te temps a la cuina. Inclou un tancament totalment hermètic de la bossa zip, que evita riscs de vessament o transferència.

FARCIMENT PER A FAJITES AMB BOSSETA PER ASSAONAR

Prepara unes fajites delicioses amb el nou farciment de pollastre i hortalisses rostides. Del congelador al teu plat en tan sols cinc minuts. Inclou una bosseta amb salsa per assaonar que fa el plat irresistible. Més fàcil, impossible!



HORTALISSES CONGELADES: OFEREIXEN AVANTATGES

- La ultracongelació evita la proliferació de patògens i la seva degradació.
- No contenen additius ni conservants.
- Són més còmodes i fàcils de preparar.
- Conserven pràcticament totes les vitamines i minerals gràcies al procés d'ultracongelació.

**GELATS ALTS EN PROTEÏNES
I BAIXOS EN CALORIES**

El doble de bons

Proasis és la nova alimentació saludable. Ofereix el gust característic d'un gelat i, a més, atributs positius per a la salut gràcies a la doble aportació de proteïna i probiòtics, que t'ajuda a mantenir un nivell muscular òptim i a reforçar la salut general des del sistema digestiu. A més, els productes Proasis també són baixos en sucres, greixos i calories, no contenen gluten, aporten fibra i són els únics que tenen Nutri-Score A. L'objectiu és clar: gaudir cuidant-te!



CALVO ET FA LA VIDA MÉS FÀCIL

Amb el teu lloguer o hipoteca GRATIS DURANT UN ANY*

Participa en el gran sorteig final de 12.000 € i
aconsegueix cada dia 200 € per a les teves despeses.

Compra dos productes de tonyina Calvo Vuelca Fàcil, conserva els
tiquets per participar i JUGA! Al moment sabràs si has guanyat l'ajuda
de 200 € i la teva participació entrarà en el gran sorteig final de 12.000 €.

Calvo
VUELCA FÁCIL



Escaneja el codi,
puja el tiquet i participa-hi
www.calvotahacelavidamasfacil.es

* Sorteig final de 12.000 € entre tots els participants. Promoció
vàlida de l'1 de juny al 30 de setembre.

OOO
el més nou



SALSA MOJO PICÓN DE LA NOSTRA MARCA

Color i gust al teus plats

La nova salsa mojo picón de la nostra marca et trasllada a Canàries en cada mos. El mojo, que s'elabora seguint la recepta tradicional illenca, et sorprendrà pel seu sabor i textura. Ni massa picant ni molt suau, es convertirà en un dels teus imprescindibles per acompanyar tota mena de plats, des de patates a carns, peixos o entrants.

A més, la recepta és apta per a persones amb celiàquia, ja que no conté gluten, i l'envàs disposa d'una fórmula antidegoteig i precinte de seguretat en el tap.



BASTONETS DE FRUITA SECA DE LA NOSTRA MARCA

L'SNACK CRUIXENT QUE SEMPRE VA AMB TU

Els aperitius de la categoria de pa torrat de la nostra marca creixen. A les barretes de cereals, pipes o formatge, se sumen ara els bastonets de fruita seca de la nostra marca. Amb llavors de gira-sol, cacauets i sèsam, estan delicioses i són ideals per acompanyar o per quan vulguis picar alguna cosa de manera còmoda i sana, ja que s'elaboren amb oli de gira-sol alt oleic. A més del seu sabor genuí i textura cruixent, ofereixen una alta aportació de fibres.



MINICOQUETES DE LA NOSTRA MARCA

PETITS BOCINS AMB GUST DE PERNIL O FORMATGE

Petites, delicioses i lleugeres. Les minicoquetes de blat de moro i arròs de la nostra marca són ideals per fer un mos. Ara arriben més gustoses que mai amb dos nous sabors, pernil i formatge, que no et deixaran indiferent.

Elaborades amb blat de moro i arròs inflat, són lleugeres i fàcils de digerir. Un snack per dur a la bossa i poder gaudir d'un petit aperitiu a qualsevol lloc.

JACK APPLE & TONIC HA LLEGADO dale un respiro al Gin & Tonic



JACK DANIEL'S

Tennessee
APPLE[™]

WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM BEBIDA ALCOHÓLICA DE 35°

Jack Daniel's y Jack Daniel's Tennessee Apple son marcas registradas. ©2023 Jack Daniel's. Todos los derechos reservados.



L'ESTIU ARRIBA A LA cistella que enamora

Fer un picnic és un pla perfecte per conquerir la família i els amics. La nostra cistella que enamora inclou diferents opcions culinàries perquè la teva excursió al camp o al parc enamori fins i tot en el preu.

Tria un lloc, posa les estovalles i encén la barbacoa. Trobaràs tots els productes amb estalvi a la teva botiga CAPRABO més pròxima.

La cistella
que enamora
a l'estiu

A SOBRE DE LES ESTOVALLES

+25
varietats de pa

■ Tradicional, de motlle i crostons per acompanyar.

+35
embotits i
formatges

■ Per fer venir la gana, trobaràs pernil curat, fuet o xoriço, entre altres embotits, amb estalvi.

■ Gaudeix de formatges curats, semicurats o blaus. Per posar-t'ho fàcil, la cistella que enamora disposa de formatges en format ja tallat, a punt per assaborir-los.



+40 productes
en conserva

■ Busca l'estalvi en els musclos, les sardines, les escopinyes o la tonyina de diverses marques, a més del salmó fumat o els irresistibles seitons amanits.

AMANIDES L'ACOMPANYAMENT PERFECTE

+25 enciams i
tomàquets

+25 olis, vinagres
i sal

■ La nostra fruiteria t'ofereix amanides fresques, a punt per servir-les, i una gran varietat de tomàquets. També trobaràs els cors de l'estalvi en vinagres, olis i bàsics com la sal fina, iodada i grossa.





SI T'HAS QUEDAT AMB GANA

+10 opcions
diferents

■ A l'estiu, la cistella que enamora inclou imprescindibles per a un dia de picnic com ara gaspatxos, hummus i truita de patata.

PER REFRESCAR-TE

+120
begudes amb
cor

■ Hidrata't amb aigua, suc, batuts i refrescos de les teves marques preferides.



I SI FEM UNA BARBACOA? DE CARN

+30 productes
carnis

■ La carn és la reina de la barbacoa. A CAPRABO trobaràs l'estalvi en les costelles, rel·lom i llom de porc, xoriços i salsitxes o en l'entrecot d'anoll. Si et ve de gust una opció més lleugera, podràs estalviar buscant el cor en diferents talls de pollastre. Tasta les nostres broquetes de pit de pollastre amb vegetals!

DE PEIX

+15 varietats

■ El peix és una alternativa excel·lent per obtenir nutrients de qualitat amb les teves barbacoes. Posa cor a les brases amb els nostres calamars, sípies o orades, entre altres peixos, que trobaràs en racions o per peces. I, per conquerir els més petits, atreueix-te a preparar broquetes.

VEGETAL

+15 hortalisses i
verdures

■ Per alleugerir la nostra graella, a l'estiu la cistella que enamora inclou pebrots, patates, cebes, carabassó, albergínies, pastanagues, xampinyons i tomàquets.



000
plats
preparats



La cistella
que enamora
a l'estiu



A TAULA PARADA

Volem que continuïis gaudint dels llargs i assolellats dies d'estiu. Per fer-ho, et proposem una selecció dels millors plats preparats perquè mengis bé amb les receptes més saludables i refrescants de l'estiu i aprofitis al màxim el teu temps lliure. Et lleparàs els dits i triomfaràs amb la gran varietat de gaspatxos, hummus i truites que mantenen el sabor de la cuina tradicional amb preus que enamoren.



LES NOSTRES TRUITES DE PATATES

Per què no gaudir d'una deliciosa truita de patates sense passar massa temps a la cuina? Aquest estiu, anima't amb la nostra gran varietat de truites de patates elaborades amb oli d'oliva i quallades a la paella. Fetes com a casa! Les trobaràs amb ceba o sense, en format reduït, amb ous camperols o amb carabassó. I, per fer passar la gana, et proposem la nostra tapa de truita per a una ració individual.

Truc: Escalfar entre 3 i 4 minuts i llestes.

+10 plats que enamoren

HUMMUS ORIGINAL

Aquesta crema de cigrons i tahina és una opció exòtica i saludable per a l'aperitiu.

A les nostres botigues trobaràs hummus original, amb pebrot vermell i jalapa, o al més pur estil marroquí amb espècies, panses i ceba caramel·litzada. Un snack ideal per acompanyar o sucar amb pa de pita, panets o bastonets d'hortalisses que, a més, et permetrà incloure llegums a la teva dieta.

Consell: Posa-hi el teu segell amb una mica d'oli d'oliva i orenga o sèsam.



A la cistella que enamora



A la cistella que enamora





GASPATXOS I SALMOREJOS

Són un dels clàssics de la nostra dieta mediterrània i el plat estrella de l'estiu. El gaspatxo i el salmorejo no poden faltar a la teva taula com l'opció més refrescant i saludable de la temporada. S'elaboren amb hortalisses, són rics en fibra, vitamines i minerals i es presenten en diferents formats perquè trobis el que més s'adapta a tu.

ALVALLE

Salmorejo

La deliciosa recepta de Salmorejo Alvalle® és d'origen cordovès. Consistent i gustós, és ideal com a primer plat, afegint-li ou dur i pernil trossejat al gust. Pura tradició i sabor.

NUTRI-SCORE



A la cistella que enamora

Alvalle

Gaspatxo

Aquesta recepta de gaspatxo és un exponent de qualitat i sabor. Intens, refrescant i deliciós.

Es prepara seleccionant hortalisses fresques de proximitat i de màxima qualitat, que es poden collir a mà al punt òptim de maduració.



LA NOSTRA MARCA

SELEQTIA

Gaspatxo amb oli d'oliva

Producte gourmet. El sabor i la qualitat estan garantits pels experts cuiners del Basque Culinary Center. Fresc i sense gluten, destaca pel seu punt just de l'amaniment i la textura suau i cremosa. L'ampolla és 100% de material reciclat i reciclable.

BO DE DEBÒ

Gaspatxo

Plat de referència de la cuina mediterrània. Combinació de verdures fresques: tomàquet, pebrot, cogombre i all, barrejat amb un raig d'oli d'oliva verge. Molt adequat per als seguidors de la dieta vegana.

Gaspatxo suau

A la nostra família de varietats, aquest destaca per ser més suau, ja que l'elaborem sense cogombre. Gaudeix d'un gaspatxo sa i nutritiu en qualsevol moment del dia.





L'ESTIU fa gust de fruita!

Variades, sucoses i refrescants, les fruites amb pinyol són les protagonistes de l'estiu. Préssecs, albercocs, nectarines, préssecs plans, prunes i cireres no només comparteixen la temporada, sinó també el cor en el preu!

La nostra cistella que enamora aquest estiu està pensada perquè segueixis una alimentació saludable sense descuidar l'estalvi. I les fruites amb pinyol són un dels imprescindibles per aconseguir-ho. Refrescants, per la seva aportació d'aigua, també contenen vitamines, minerals i fibra. I ara les trobaràs a CAPRABO amb el cor de l'estalvi. Gaudeix-ne en cru, per fer batuts, amanides, gaspatxos o les teves receptes preferides durant tot l'estiu.

Préssecs. El vermell té un gust agredolç i el groc és més dolç. Tingues en compte que, si no han madurat a l'arbre, no ho faran a casa. Inclou-los en amanides o en uns 'tacos' de pollastre.

Albercocs. Sucosos, frescos i molt dolços. Els has tastat amb rostits o sobre crema de iogurt o quefir?

Préssecs plans. Són una varietat del préssec, amb una polpa més carnosa, dolça i sucosa. Tasta'ls per fer un batut o posa'ls en una broqueta de llagostins.

Nectarines. De pell suau i amb una aroma i sabor més intensos que el préssec. Fem uns gelats?

Prunes. Les verdes són delicades i gustoses; les grogues, àcides; les vermelles, més sucoses, i les negres, més carneses i versàtils a la cuina. Tasta-les en compota amb crema de ricotta o fes-te un sandvitx de pollastre amb mostassa i pruna.

Cireres i picotes. Com més gruixudes, millor gust. Les picotes són una varietat tardana de cireres, més dolça i sense tija. Marina-les amb vinagre, mel, oli d'oliva i espècies al gust.





LA RIQUESA LOCAL

A CAPRABO t'ofereim les fruites d'aquesta temporada collides per les mans dels agricultors del teu entorn amb l'autèntic sabor de la nostra terra, amb la garantia de la qualitat i l'origen d'aliments extraordinaris. El nostre compromís amb la fruita local de temporada està senyalitzat amb el cor de l'estalvi.

Gaudeix del préssec vermell i groc de les comarques de l'Alt Penedès i Segrià (Lleida); de les varietats de la Cooperativa de Sant Boi que es cultiven a les poblacions de Sant Boi i Sant Vicenç dels Horts (Baix Llobregat-Barcelona). A més, els préssecs de la nostra marca NATUR CATALUNYA arriben d'Albatàrrec, al Segrià (Lleida).



La nostra nectarina arriba de les comarques de l'Alt Penedès i del Segrià (Lleida). A més, les nectarines de la nostra marca NATUR CATALUNYA es cultiven a Albatàrrec, al Segrià (Lleida).

LA NOSTRA MARCA NATUR

La nostra marca pròpia acull la millor fruita de temporada sota el seu segell. Aquest estiu portarà fins a la teva botiga fruites amb pinyol recol·lectades en el seu millor moment, amb una qualitat òptima, procedents de La Rioja, Lleida, Aragó, la vall del Jerte o Alacant. Totes elles ofereixen la garantia que han estat conreades minimitzant l'impacte mediambiental i, a més, no reben tractaments postcollita.



Aquest estiu, a les nostres fruiteries, a més de polpa carnosa, gust dolç i suculència, trobaràs fruites a preus irresistibles. Busca el cor a les etiquetes



+40 fruites per assaborir-les a l'estiu



La cistella que enamora a l'estiu

Escull préssec pla de l'Alt Penedès i del Segrià (Lleida). A més, els préssecs plans de la nostra marca NATUR CATALUNYA arriben d'Albatàrrec, al Segrià (Lleida).

Busca a les nostres botigues la cirera d'Alcarràs (Segrià-Lleida) i dels cultius que se succeeixen al llarg de la vall de l'Ebre com Benifallet, Flix, Serra d'Almos, Torre de l'Espanyol, Maials, Miravet, Tivissa i Vinebre a la comarca Ribera d'Ebre (Tarragona).



000
gelats



GELATS DELICIOSOS!

Viu l'estiu amb CAPRABO i la seva àmplia selecció de marques de gelats a preus que enamoren. Troba un gelat per a cada ocasió amb sabors que et sorprendran i en formats per a tots els gustos: des de cons a polos, passant per bombons o terrines. Deixa't seduir i refresca't!

La cistella
que enamora
a l'estiu



+15 gelats
amb cor

FERRERO ROCHER

Clàssic

El Ferrero Rocher de sempre,
ara en gelat.



Raffaello

Gaudeix del sorprenent gust
de Raffaello en gelat.



HÄAGEN-DAZS

**Macaron Double
Chocolate Ganache**

Suau gelat de
xocolata amb
trossets de macaró
de xocolata i una
sorprenent salsa de
xocolata negra.



**Macadamia
Nut Brittle**

Gelat de vainilla
deliciós i cremós,
amb cruixents nous
de macadàmia
caramel·litzades.



NOVETATS!



FRONERI

Maxibon Mokaccino

Un gelat únic, amb un gust deliciós de cafè moca, llet i trossets de xocolata. Amb galeta i cobertura al cacau, i trossets d'avellanes caramel·litzades i de galeta amb cafè.



Nuii mini de caramel amb nous de macadàmia australianes i de xocolata negra amb nabius nòrdics

Un assortiment per a tots els gustos, que busca combinar el plaer del caramel i les nous de macadàmia australianes, amb la intensitat de la xocolata amb nabius nòrdics.

Maxibon choco brownie

Una innovació rupturista per la seva galeta tipus brownie. Gelat cremós amb gust de nata, cobertura de cacau i trossets de brownie a l'interior.



Nuii mini ametllat amb vainilla de Java i Nuii mini de xocolata amb llet i avellana italiana

Aquest pack t'ofereix l'excusa perfecta per tastar el nou Nuii d'avellana torrada juntament amb el Nuii més venut, l'ametllat amb vainilla de Java.



Con cookie extrême de xocolata i brownies

Cruixent con de cookie amb cremós gelat de xocolata amb llet, xarop de xocolata i trossets de galeta amb llavors de xocolata i trossets de brownie. Irresistible!



Con cookie extrême de maduixa i nata

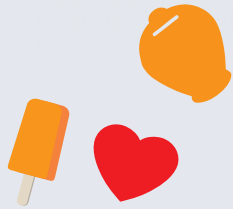
Con amb un gelat de maduixa cremós i gelat amb gust de nata, xarop de fruita vermella i trossets de cookie i xocolata blanca. Es convertirà en un imprescindible a la teva llar.



OOO
gelats



La cistella
que enamora
a l'estiu



LA NOSTRA MARCA SELEQTIA

Pastís de formatge amb nabius i gelat de mango amb salsa de gerds

Els nostres gelats artesans s'elaboren amb llet i no contenen greix de palma. Arriben a les nostres botigues per revolucionar els paladars més exigents gràcies al seu sabor intens, la textura cremosa i la qualitat dels seus ingredients. Et sorprendran!



LA FAGEDA

Vainilla

Elaborat amb una infusió de beines naturals de vainilla de Tahiti i Bourbon, per gaudir d'un sabor únic, intens i natural.

Iogurt

L'autèntic iogurt de granja fet gelat. No necessita aromes artificials.



FARGGI

Sorbet de llimona amb salsa de llima i gelat de xocolata amb salsa de gerds i trossos de brownie

Assaborir-lo és el més semblant a l'experiència de menjar un gelat artesà acabat d'elaborar. Perquè la gamma en flascó és el gelat en estat pur.



LA MENORQUINA

Pastís amb whisky

Una de les millors sensacions per al teu paladar gràcies al gelat amb whisky i gust de vainilla, pa de pessic al whisky, crocant d'ametlla i sucre caramel·litzat.





KIWIS ZESPRI™ SUNGOLD™

Una recepta per donar-se un gust

SENSE DEIXAR DE CUIDAR-SE

L'estiu és aquí. Fa setmanes que gaudim del bon temps i de les terrasses a l'aire lliure. I ara venen de gust esmorzar més relaxats que, de tant en tant, ens permetin donar-nos un gust.

Si et preocupa deixar de sentir-te bé, però alhora vols posar alegria a la teva taula, tenim bones notícies! No has de renunciar a cap de les dues coses.

Un bon esmorzar no només ha de ser healthy o apetible, pot aportar-te vitamines, minerals i altres nutrients i, a més, pot ser acolorit i molt gustós.

Com n'estem convençuts, hem preparat aquesta recepta increïble per canviar els teus matins utilitzant els deliciosos kiwis Zespri™ Sungold™, la varietat de polpa groga i irresistiblement dolça que sorprèn tothom qui la tasta.



Tria aquesta proposta o gaudeix d'altres opcions que trobaràs a www.zespri.com. No t'imagines totes les possibilitats dels kiwis més deliciosos!



Gofres de civada amb formatge fresc i fruita

Per a les gofres

- 150 ml de llet o beguda vegetal
- 125 g farina de civada
- 20 g de sucre morè
- 1 ou
- 5 g de llevat

- 3 g de sal
- 10 g de mantega

Per decorar

- 3 kiwis Zespri™ Sungold™
- 200 g de síndria
- 150 g de formatge fresc tipus Burgos





ORGULLOSOS D'ALLÒ QUE ÉS NOSTRE

Si t'enamores de CAPRABO, dels preus i productes, de la nostra qualitat i compromís amb el producte de proximitat, has de saber que t'enamores dels prop de 300 petits productors i cooperatives locals que treballen per mantenir els sabors de la nostra terra.

A CAPRABO donem suport al treball del formatger, que elabora amb les seves mans uns pocs milers de formatges cada any, i del petit agricultor o del ramader que mantenen vius els entorns rurals. Els seus productes tenen el gust de la nostra terra i són

part de l'essència de cada comarca que no s'ha de perdre. D'aquí el nostre compromís viu per ampliar l'oferta de productes de proximitat i frescos de temporada, distintiu principal de les nostres botigues. Al cap i a la fi, són part del teu entorn. Què hi ha de millor?

+2.800
PRODUCTES
DE PROXIMITAT

La distribució i promoció dels productes de cada comarca afavoreix el consum d'aliments frescos, saludables i de qualitat que tenen un valor afegit per la seva matèria primera o pel seu procés productiu. Aquest fet es va veure reflectit en els 36 milions d'euros que l'any 2022 vàrem comercialitzar en productes de proximitat. Un percentatge que va creixent any rere any.



+290 EMPRESES DE PROXIMITAT

El 2023 celebrem una dècada del 'Programa de Proximitat per Comarques' que, actualment, dona suport a 260 productors i 34 cooperatives agràries. El 2022, 35 nous productors s'han sumat a aquest projecte. A més de vendre els seus productes, al llarg de l'any duem a terme diverses accions promocionals als nostres supermercats; organitzem dues campanyes anuals per al foment del consum de productes de proximitat; comuniquem als nostres clients amb targeta, que són més d'1 milió, totes les iniciatives vinculades al producte de proximitat; celebrem

fires CAPRABO de Productes de Proximitat a les comarques catalanes i organitzem diverses jornades gastronòmiques amb productes de temporada, com les dedicades al Calçot de Valls, el tomàquet del Maresme o la carxofa del Parc Agrari del Baix Llobregat.

L'any passat, seguint el nostre compromís per potenciar la cultura catalana, vàrem crear el concurs de poesia de proximitat #Xiuxiuejaenvers, en el qual van participar més de 350 persones. Tot un èxit que esperem que es repeteixi aquest mes de setembre.

DISTRIBUÏM TOTES LES DOP DE CATALUNYA

Per impulsar la qualitat i l'origen d'aliments extraordinaris, vàrem ser el primer supermercat que ofereix els 11 productes catalans amb el segell oficial europeu de Denominació d'Origen Protegida. Cada temporada els pots trobar a les nostres botigues.





Els capgrossos Ona i Biel són part del nostre compromís amb els valors tradicionals de proximitat.



SEGELL DE 'VENDA DE PROXIMITAT'

Vàrem ser pioners en incloure el segell oficial de 'Venda de Proximitat' per als productes de la nostra terra. Aquest segell indica frescor, qualitat, mínima petjada ecològica, més valor afegit i més confiança.

Gràcies a ell, pots reconèixer a primer cop d'ull els productes del teu entorn que, per la seva proximitat, redueixen al mínim el procés d'intermediació. Així, tant el productor com el consumidor surten beneficiats i millorem l'economia de la zona.

ACORDS AMB EL SECTOR AGROALIMENTARI

Des de fa dècades, col·laborem amb el Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural de la Generalitat i hem signat acords amb la Federació Catalana DOP-IGP per a la promoció dels seus productes agroalimentaris catalans amb el distintiu de Denominació d'Origen Protegida (DOP) i Indicacions Geogràfiques

Protegides (IGP) als nostres supermercats, a més de treballar conjuntament amb altres associacions, com la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC), per analitzar la situació en què es troben els petits productors i trobar les vies d'ajuda més adequades per a cada cas. Treballem amb cada comarca de manera específica i d'acord amb les seves particularitats.

LES NOSTRES FIRES

Des del 2014, a Caprabo apostem per portar a l'exterior dels nostres supermercats les bondats del producte de proximitat i, d'aquelles dues primeres fires inicials, hem passat a gaudir d'un total d'11 el passat 2022.

L'objectiu és posar en valor els productes de proximitat de les comarques catalanes, fomentar el seu coneixement i consum i impulsar el treball dels petits productors i cooperatives agroalimentàries de Catalunya.

A les 48 fires organitzades fins avui, per on han passat 50.000 persones, hem obert les portes als productors i les cooperatives de proximitat de cadascuna de les nostres comarques. Formatges i embotits, mel, olis, vinagres, carn i frescos, olives, vins, caves, sucs, cervesa, i fins i tot plats precuinats.

MORITZ 7.
100%
MALTA.
UN SABOR
BESTIAL.



NOVA MORITZ 0,0

ZERO SUCRE

NOVA RECEPТА

TOT EL SABOR

COMENÇA DE ZERO ZERO

MORITZ. LA PRIMERA CERVESA



DE BARCELONA. DES DE 1856.

Benvingut, Sant Joan!

Celebra la màgia de la nit de Sant Joan amb els millors productes de la nostra terra. Una explosió de sabor i diversió per rebre la temporada estival.

ESPINALER

Patates fregides, 150 g.
L'snack més versàtil i delicat, que converteix qualsevol moment en quelcom especial.

Olives farcides d'anxova, 350 g. Elaborades a partir de la varietat camamilla fina, es farceixen amb una pasta d'anxova i ofereixen una excel·lent combinació de sabors.

Salsa aperitiu. La salsa original, que no pot faltar en cap aperitiu. El complement perfecte per a la teva revetlla.

Escopinyes 50/60 peces.
Pescades i seleccionades manualment. De carn sucosa, consistent i ferma, un aliment saludable, equilibrat i deliciós amanit amb la salsa Espinaler.

Navalles 5/8 blau.
Seleccionades en aigües pures per garantir la millor qualitat, sabor i textura. L'acompanyament perfecte per a musclos i escopinyes!

Petxina variada. L'opció per als vermutos i les revetlles més exclusives! Carn tendra, fina, sucosa i delicada, amb la qualitat d'Espinaler des del 1896.





PATATES TORRES

Patates artesanes, 170 g. Patates de xurreria que segueixen la recepta tradicional del 1969, mantenint la seva qualitat i procés artesanal.

Patates gourmet tòfona negra, 125 g. Una experiència gastronòmica amb l'autèntic i inconfusible sabor de tòfona negra.

FERRER

Escalivada. Elaborada amb una recepta tradicional, per gaudir d'un plat de verdura de la manera més saludable i deliciosa.

Salsa allioli. Sense ou, només amb oli de gira-sol, all, suc de llimona i sal.

Salsa brava. La salsa més cèlebre de la gastronomia espanyola.

RAVENTÓS CODORNIU

Parxet Brut Nature. Cava delicat amb aromes de fruita blanca i cítrics, fresc i lleuger en boca i molt equilibrat.

Santes DO Montsant. Vi jove afruitat, molt fresc i, alhora, concentrat amb cos i molt llarg. La seva aroma, que recorda la fruita vermella, s'obre a poc a poc per donar pas a aromes d'herbes mediterrànies com el romaní i la farigola.

Raventós d'Àlella Pansa Blanca. Destaquen les aromes de fruita blanca i lleugeres notes tropicals, com la pinya, i notes florals. En boca presenta volum i un postgust llarg.

Mont-Ferrant Brut Tradició.

Cava amb any i mig de criança, on predominen les aromes de fruita fresca i flors. Les bombolles fan ecllosió de manera viva i fina.

COQUES

La nit de Sant Joan no pot acabar sense dolços. A CAPRABO pots trobar coques de briox de fruites, xocolata, crema i pasta de full.

0,99€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL
278
14%

GREIX
20,63g
29%

GREIXOS
SATURATS
4,92g
25%

SUCRES
0,05g
0%

SAL
1,04g
17%

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

Sardines al forn amb all i julivert

- 500 g de sardines netes
- Sal grossa
- 4 g de julivert
- 3 grans d'all
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- Llimona

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 220 °C i folrem una safata amb paper per a forn. Hi posem una capa de sal grossa, hi afegim les sardines per sobre i les empolem amb una mica més de sal per sobre.

■ Les enfornem durant 15-20 minuts, segons la mida de les sardines.

■ Mentrestant, preparem l'amaniment d'all i julivert triturant-ho tot amb l'ajut d'una picadora. Hi afegim l'oli d'oliva i ho triturarem de nou.

■ Traiem les sardines del forn. Per comprovar si estan a punt, mirem si la carn es desenganxa bé de les espines. Les emplatem.

■ Les acompanyem amb l'amaniment i la llimona tallada per la meitat.

COMENTARI DIETÈTIC

La sardina és un peix molt saludable i durant els mesos d'estiu cal aprofitar per menjar-lo fresc.

Propietats nutricionals. Com és peix blau, a l'alt contingut de proteïna, magnesi, fòsfor, seleni i vitamina B12 habituals s'hi suma l'omega-3 i les vitamines liposolubles D i E que deriven de la seva aportació extra de greix. A més, l'anxova i la sardina tenen un element que les distingeix de la resta de peixos: l'aportació de calci quan ens mengem algunes de les seves espines més fines. Aquesta recepta té Nutri-Score C perquè només inclou les sardines amb la sal i l'amaniment. Amb un deliciós acompanyament de verdures, cereal integral o llegum, com ara pèsols, la valoració Nutri-Score millora.



Receptes que
mai no fallen

Coca de llardons de Sant Joan

- 1 massa de pasta de full ja preparada
- 150 g de llardons
- 60 g de sucre
- 40 g de pinyons
- 1 ou

ELABORACIÓ. Piquem els llardons amb dos o tres cops de trituradora, perquè quedin esmicolats.

- Posem els pinyons a remull uns 10-15 minuts perquè no es cremin quan enfornem la coca. Passat aquest temps, els escorrem i els reservem.
- Preescalfem el forn a 200 °C, amb escalfor a baix.
- Estenem la massa de pasta de full rectangular amb l'ajut d'un corró i una mica de farina perquè no s'enganxi.
- Repartim la meitat dels llardons per sobre de la meitat de la massa. Deixem una vora al voltant i la pintem amb una mica d'aigua, perquè després la massa s'adhereixi millor.

■ Pleguem la meitat de la massa lliure sobre la meitat de la massa amb llardons. Passem el corró perquè els llardons quedin ben adherits i la base s'expandeixi una mica més.

■ Amb l'ajut d'una forquilla, segellem i decorem els laterals. Punxem la massa perquè no s'infla quan l'enfornem.

■ Pintem tota la superfície amb el rovell batut amb una mica d'aigua.

■ La cobrim amb els pinyons reservats i l'altra meitat dels llardons. Passem novament el corró perquè s'adhereixin i l'empolsem amb el sucre.

■ Introduïm la coca a la part baixa del forn, amb escalfor a dalt i a baix, durant 10 minuts. Tot seguit, la deixem 10 minuts més a la part central del forn, amb escalfor a dalt i a baix, ja que en ser una coca fina no s'ha de coure en excés.

■ Després d'enfornar-la, la traiem del forn, la posem sobre una reixeta i la deixem entebelir abans de servir-la.

COMENTARI DIETÈTIC

Es considera una recepta dolça, tot i que barreja sabors dolços i salats. És una preparació típica de la gastronomia catalana i habitualment es menja a les celebracions més populars.

Propietats nutricionals. Es recomana menjar-la ocasionalment i sempre és preferible fer-ho en petita quantitat, acompanyant-la de propostes saludables. Conté una gran quantitat de greix i una gran proporció de greixos saturats.

Sabies que...? Els llardons són una preparació feta amb llard que pot recordar les rostes. De fet, hi ha qui considera que són el mateix. L'elaboració pot variar en funció de la zona o del país. A Catalunya, els llardons es fan fregint el greix de porc fins que es fon i qualla.

1,95€
PER RACIÓ

Racions: 6

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que
mai no fallen

Boletes de tofu amb maionesa vegana de pebre vermell

Per a les boletes de tofu

- 200 g de tofu
- ½ ceba tendra amb la tija
- 1 pastanaga
- 1 cullerada de salsa de soja
- 2 cullerades de farina
- 50 g pa ratllat gruixut
- 50 ml d'oli d'oliva

Per a la maionesa vegana

- 50 ml de beguda de soja
- 100 ml d'oli de gira-sol
- ½ gra d'all i 1 llimona
- 1 culleradeta de pebre vermell
- Sal

ELABORACIÓ. Piquem el tofu, la ceba tendra i la pastanaga. Ho posem tot en un bol. Hi afegim una mica de salsa de soja al gust i la farina. Ho barregem fins a obtenir una massa densa.

■ Formem les boletes i les arrebossem amb una mica de pa ratllat gruixut. Les fregim o les cuinem al forn o a la fregidora d'aire durant 15 minuts a 200 °C.

■ Per preparar la maionesa, posem al got de la batedora l'all i la beguda de soja. Tot seguit, ho batem fins que surti escuma.

■ Hi afegim l'oli en forma de fil sense deixar de batre i sense moure la batedora. Quan la salsa comenci a emulsionar, hi incorporarem el suc de llimona, el pebre vermell i la sal. Ho continuem batent. En aquest moment, sí que podem moure la batedora.

■ Acompanyem les boletes amb la maionesa. Les servim i les decorem amb la tija de ceba tendra.

COMENTARI DIETÈTIC

Mandonguilles, falàfel... són preparacions semblants, però molt diferents pel que fa als ingredients i a l'aportació nutricional.

Propietats nutricionals. El tofu aporta moltes proteïnes d'alta qualitat. Alhora, és baix en àcids grassos saturats i alt en omega-3. Pel que fa al contingut en vitamines i minerals, aporta una bona quantitat de calci, ferro, seleni, fòsfor, magnesi i zinc.

Truc. Si en comptes de la maionesa fem servir tomàquet o una altra salsa de verdures, el contingut en greixos i calòric es redueix.

Apta per a dietes veganes.

0,99€
PER RACIÓ



Receptes que
mai no fallen

Racions: 4

Dificultat



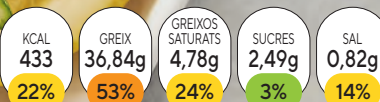
Elaboració

35'

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

Porra antequerana

- 1/2 quilo de tomàquets madurs
- 250 g de pa de fogassa
- 1/2 pebrot verd
- 1/2 pebrot vermell
- 1 gra d'all
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 2 cullerades soperes de vinagre de vi
- 1/2 cullerada de sal

Acompanyament

- 1 ou dur
- Pernil serrà picat

ELABORACIÓ. Posem el pa en remull amb aigua.

- Escorrem bé el pa i el posem al got de la batedora. Hi afegim els tomàquets pelats i tallats a trossos petits, el gra d'all pelat i els pebrots tallats a trossos mitjans. Ho triturarem fins que quedi una crema espessa i homogènia.
- Hi afegim el vinagre i la sal, i tornem a triturar-ho.
- Hi incorporem l'oli a poc a poc, triturant a velocitat mitjana-baixa.
- Ho posem al frigorífic perquè reposi un mínim de 30 minuts o, encara millor, dues hores, ja que cal prendre'l ben fred.
- Al moment de servir el plat, el decorem amb ou cuit i pernil serrà.

COMENTARI DIETÈTIC

Aquesta recepta és típica d'Antequera, Andalusia. Si no l'has elaborat mai, et recordarà el salmorejo, encara que aquí et proposem afegir-hi pebrot i un raig de vinagre i el resultat és més espès. A més d'anar acompanyada d'ou cuit i pernil, com el salmorejo, també és habitual posar-hi tonyina en conserva.

Propietats nutricionals. L'aspecte més característic del tomàquet és el seu contingut en licopè, un pigment de la família dels carotens amb activitat antioxidant. Pel que fa al pebrot vermell, destaca el seu alt contingut en vitamina C. A més, com a la recepta es consumeixen els ingredients en cru, no es produeix pèrdua de vitamines.

Sabies que...? La vitamina C ajuda a absorbir millor el ferro d'origen vegetal. Per això, aquesta recepta és un bon acompanyament per a llegums, tofu, fruita seca, etc.

Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE

A B C D E

UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que
mai no fallen

0,90€
PER RACIÓ

Amanida de conill en escabetx

- 4 cuixes de conill
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra (OOVE)
- 300 g de pastanaga
- 1 cabeça d'all
- 500 g de ceba
- 1 branca de farigola, 1 de romaní i 2 fulles de llorer
- 20 grans de pebre
- 75 ml de vinagre
- 125 ml de vi blanc

Amanida

- 75 g de canonges
- 75 g de ruca
- 100 g de tomàquets cherry

ELABORACIÓ. Salpebrem les cuixes de conill.

- En una olla, amb una mica d'oli, sofregim el conill a foc mitjà fins que estigui daurat. El retirem del foc.
- Pelem i tallem la ceba a la juliana i la pastanaga, a rodanxes.
- Incorporem a l'olla la ceba, la pastanaga i els grans d'all pelats. Ho ofeguem durant mitja hora a foc mitjà.

- Hi afegim la farigola, el romaní, els grans de pebre i el llorer. Ho remenem.
- Hi afegim el vi blanc i el vinagre. Deixem que l'alcohol s'evapori. Hi incorporem l'OOVE i ho cuinem durant una hora a foc mitjà.
- Separem el conill de les verdures. Ho colem.
- Tallem els tomàquets cherry per la meitat.
- Col·loquem els canonges i la ruca a la base d'una font, hi afegim els tomàquets i, finalment, la carn de conill esmicolada. L'amanim amb l'escabetx.

COMENTARI DIETÈTIC

L'escabetx aporta molt de sabor a l'aliment i, d'aquesta manera, gaudirem d'una recepta saludable i molt gustosa.

Propietats nutricionals. El conill és una carn blanca i, com a tal, en general resulta baixa en greixos i aporta una bona quantitat de proteïna completa. És ric en fòsfor, seleni, vitamina B3, B6 i B12. També és font de potassi i zinc. Encara que en el semàfor nutricional de la recepta els greixos apareixen en taronja, hem de tenir en compte que la major part dels greixos que aporta el plat són insaturats, procedents de l'oli d'oliva i, per tant, especialment saludables.

Sabies que...? L'alcohol no s'evapora del tot quan cuinem i es pot mantenir fins a un 20%. Per això es recomana no emprar-lo en plats que menjaran dones embarassades o menors.

2,99€
PER RACIÓ

Racions: 4

Dificultat



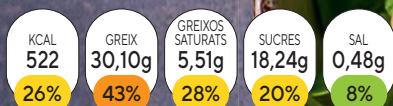
Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Receptes que
mai no fallen

Lluç al forn amb pebrots

- 4 lloms de lluç
- 1 pebrot verd, 1 vermell i 1 groc
- 1 cabeça d'all
- 40 ml oli d'oliva verge extra (OOVE)
- Sal, pebre i julivert fresc

ELABORACIÓ. Preescalfem el forn a 190 °C.

■ Rentem els pebrots, els retirem les llavors i els tallem a trossos grans. Tallem la cabeça d'all per la meitat i ho posem tot en una safata apta per al forn.

■ Ho amanim amb oli, sal i pebre i ho enfornem durant 25 minuts.

■ Baixem la temperatura del forn a 170 °C i netegem el lluç.

■ Col·loquem el peix sobre el llit de pebrots, hi afegim oli d'oliva, el salpebrem i l'enfornem 10 minuts.

■ Servim el lluç decorat amb fulles de julivert fresc.

COMENTARI DIETÈTIC

Un plat senzill, dels de tota la vida, però molt gustós i saludable. No fa falta complicar-se molt per menjar sa i deliciós.

Propietats nutricionals. El lluç és un peix blanc amb poc greix i aporta una bona quantitat d'omega-3. És poc calòric, alt en proteïnes, fàcil de digerir i de gust suau, cosa que el fa perfecte per començar a introduir-lo en la dieta dels nens.

Sabies que...? Els pebrots vermells contenen molta vitamina C, però part es destrueix en cuinarlos. La pèrdua serà més gran com més alta sigui la temperatura i més llarg el temps de cocció. Es pot arribar a perdre fins a la meitat de vitamina C.

1,99€
PER RACIÓ



Racions: 4

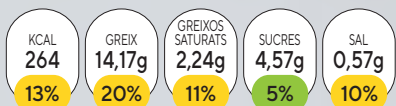
Dificultat



Elaboració



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



Alvocats farcits de ceviche

- 200 g de peix blanc sense pell
- 150 g de llagostins
- 3 llimes
- ½ ceba morada
- 1 tomàquet
- ½ branca d'api
- 1 bitxo
- 2 avocats
- Coriandre
- Oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ. Obrim els avocats per la meitat i els traiem el pinyol.

■ Amb una cullera, buidem lleugerament els avocats, però deixant força carn a l'interior.

■ Tallem el peix blanc a quadrats, en reservem les espines i els retalls.

■ Preparem llet de tigre. Per fer-ho, cuinem els llagostins amb poca aigua durant cinc minuts. Els retirem i hi afegim les espines i els retalls del peix. Ho colem i ho refredem.

■ Mesurem 150 ml del brou anterior, ja fred, i hi afegim el suc de les 3 llimes, un quart de ceba, un tros de bitxo al gust i la branca d'api. Triturem la mescla i la colem. En un bol, barregem el peix, els llagostins cuits freds, la ceba picada i el tomàquet tallat en 'concassé' amb la llet de tigre. Ho amanim amb suc de llima, sal i oli d'oliva al gust i ho barregem novament.

■ Ho deixem marinar tot junt durant almenys 15 minuts.

■ Farcim els avocats amb el ceviche i ho decorem amb el coriandre.

COMENTARI DIETÈTIC

Una recepta diferent, gustosa i molt vistosa per la seva presentació. A més, té molt bona qualitat nutricional. Si hi afegim més verdura, un cereal integral, o les dues opcions, aconseguirem un plat complet.

Propietats nutricionals. Destaca l'aportació en proteïnes d'alta qualitat i greixos cardiosaludables procedents de l'oli i l'avocat, rics en àcid oleic. L'avocat, a més, és font de vitamines E, B6, C i àcid fòlic, que intervien en el funcionament normal del sistema immunitari.

Sabies que...? Consumir fruites i verdures en cru fa que es mantingui tot el contingut de vitamines i minerals, ja que no sotmetem els nutrients a l'escalfor i no queden dissolts en l'aigua de cocció.

1,74€
PER RACIÓ



Racions: 4

Dificultat



Elaboració



NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTE:

KCAL
303

15%

GREIX
21,88g

31%

GREIXOS SATURATS
2,96g

15%

SUCRES
7,32g

8%

SAL
1,30g

22%

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

Gaspaxo verd servit en bols de mini-pans

EL GASPATXO ÉS EL PLAT
PER EXCEL·LENCIA DE L'ESTIU

REFRESCANT, SA I MOLT SABORÓS

I SI LI FEM UN GIR
AMB L'ALVOCAT?

Els avocats estan replets de minerals essencials, composts bioactius i vitamines C, E, K i del grup B.

Els avocats aporten més energia per cada quilogram que moltes altres fruites i verdures i contenen grans quantitats de vitamines B, B2, B3 i B5, que ajuden a l'organisme a metabolitzar i alliberar l'energia dels aliments.

A més, són baixos en sucre, amb un índex glucèmic (IG) baix i una quantitat superior de potassi per gram que els plàtans.

Els mini-bols de pa són un suggeriment sorprenent i divertit.

Si no, sempre podem optar per gots alts, gotets o bols.

RECEPTA GASPATXO VERD SERVIT EN BOLS DE MINI-PANS

INGREDIENTS

- 1 avocat sense pinyol ni pell
- 1 tija d'api amb les seves fulles
- 1/2 cogombre pelat i tallat a trossos grans
- 1 gra d'all ratllat
- Un grapat d'espinacs frescos per donar-li color
- 2 branques d'alfàbrega fresca
- 2 branques de menta fresca
- 100 ml d'oli d'oliva verge extra
- 500 ml de brou de verdures fred
- 2 cullerades de vinagre de sushi
- El suc i la pela d'1 llima
- 1 bitxo vermell tallat a daus fins
- 1 culleradeta de comí en pols
- 1 ceba tendra tallada a rodanxes
- Sal marina i pebre

EQUIPAMENT NECESSARI

- Robot de cuina o batidora

OPCIONAL

- 4 mini-panets de pa negre
- Amaniment: blat de moro dolç, llavors de magrana, alfàbrega, fulles de menta, festucs, oli d'oliva verge extra



Descobreix aquí com elaborar aquesta i altres receptes amb el superaliment preferit de tot el món.

'Wrap' FET AMB TORRADORA

4 RACIONS / DIFICULTAT 1 / 30 MIN

- 1 tomàquet
- 1 'tortilla' de blat
- 2 talls de gall dindi
brasejat o cuit
- 1 tall de formatge edam
- 5 g d'espínacs

PAS 1

Tallem el tomàquet a rodanxes. El reservem.

PAS 2

Posem la 'tortilla' wrap com a base i, al centre, fent una forma allargada, hi afegim els talls de gall dindi, el formatge, els espínacs i unes rodanxes de tomàquet.

PAS 3

Dobleguem els extrems de la 'tortilla' i la tanquem, doblegant-la per la meitat perquè entri a la torradora.

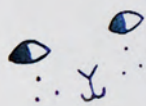
PAS 4

La torrem i la servim.



COMENTARI DIETÈTIC

Els més petits ens poden ajudar a fer aquesta recepta tan fàcil o, fins i tot, en funció de l'edat i de la pràctica que tinguin poden fer-la sols. A més, admet moltíssims farciments. Posa-hi imaginació! Tomàquet i tonyina, verdures amb formatge de cabra, guacamole amb salmó...



UNA RACIÓ CONTÉ:

KCAL	GREIX	GREIXOS SATURATS	SUCRES	SAL
268	9,89g	4,54g	2,49g	2,13g
13%	14%	23%	3%	36%

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



TRUC

Si fas servir 'tortillas' integrals afegiràs qualitat nutricional a la recepta.





La teva pell necessita sol PROTEGEIX-LA!

La teva pell necessita sol, però també que la cuidis, la protegeixis i li dediquis atenció. A CAPRABO trobaràs el protector solar que necessites

a cada moment, adaptat al teu tipus de pell i en tots els formats. Perquè tenim cura de tu i perquè també vols cuidar el medi ambient. Ara els nostres

protectors solars belle canvien la fórmula per eliminar els filtres nocius per als oceans, sense tocar la qualitat del producte i mantenint els nostres bons preus.

BRONZEJA EL TEU COS

Tria el protector solar que millor s'adapta a la teva pell

AUTOBRONZEJADOR

Bronzeja i allarga el bronzejat de la pell. La combinació d'oli de borratja, vitamina E, extracte de te verd i DHA ofereix hidratació, reparació i propietats antioxidants que proporcionen la cura i lluminositat que la teva pell necessita.



CONSELLS D'ÚS

Exfolia la pell abans d'aplicar la loció de manera uniforme sobre la pell neta i seca. Tot seguit, renta't bé les mans. Repeteix cada dia aquesta operació fins que aconseguis el to desitjat.

PROTECCIÓ MOLT ALTA

Per a pells molt sensibles al sol

Llet solar

Ideal per protegir les pells molt clares i les primeres exposicions al sol. La seva fórmula, amb vitamina E i àloe vera, no conté perfum ni alcohol i és hipoal·lèrgica.





PROTECCIÓ ALTA

Per a pells clares o sensibles al sol

Aerosol transparent

Aquesta broma solar invisible, no grassa i de ràpida absorció, pot aplicar-se fins i tot sobre la pell mullada. És resistent a l'aigua i conté vitamina E per hidratar i nodrir la pell, deixant-la suau i elàstica.

'Esprais' transparents

Si no t'agraden les textures untuoses i grasses i dones prioritat a la protecció, aquesta és la teva millor carta. La seva fórmula, amb vitamina E, protegeix l'ADN cel·lular.



Llet solar

De textura lleugera i absorció ràpida, aquesta llet solar té vitamina E i glicerina d'origen vegetal per protegir l'ADN cel·lular. Disponible en format de 250 ml i 400 ml.



PROTECCIÓ BAIXA

Per a pells molt bronzejades

Oli de tacte sec

De textura suau, lleugera i ràpida absorció, aquest oli de tacte sec accelera el bronzejat. Gràcies a la seva combinació de filtres solars fotoestables i agents antioxidants com la vitamina E, protegeix la pell, tot evitant l'envelliment prematur i altres danys a llarg termini.

8 raons per triar

belle & SUN

- 1 Protecció:** ofereixen una barrera contra els raigs UVB + UVA i són resistents a l'aigua.
- 2 Textures:** no grasses, de fàcil aplicació i absorció ràpida.
- 3 Aporten vitamina E:** evita l'oxidació de les cèl·lules.
- 4 Seguretat:** estan testats dermatològicament.
- 5 Aptes per a pells molt sensibles:** les referències 50+ són hipoal·lèrgiques i no contenen perfum.
- 6 Envasos:** són còmodes i garanteixen l'estanquitat del producte perquè no hi entri sorra, aigua ni aire.
- 7 Protegeixen els oceans:** fórmules que eliminen els filtres nocius amb els corals marins sense minvar l'eficàcia de la protecció solar i garantint diferents textures i formats.
- 8 Fórmules veganes:** no contenen ingredients d'origen animal.



Sin ingredientes de origen animal.



AFTERSUN

Lloció hidratant i calmant

Emulsió fluida de textura lleugera, que conté al·lantoïna, glicerina, pantenol, vitamina E i àloe vera concentrat. La combinació dels seus agents hidratants i reparadors deixa la pell suau i nodrida, alleujant la sensació de cremor i vermellor.



Àloe vera efecte fred

La seva fórmula en gel, amb àloe vera natural i camamilla, té un efecte fred que redueix la cremor i la vermellor de la pell després de l'exposició al sol, tot reparant-la i evitant la descamació.



CUIDA EL TEU ROSTRE

De protecció molt alta, la gamma belle & SUN ha estat formulada per prevenir l'aparició d'arrugues i taques. Conté àloe vera i vitamina E, que protegeixen les cèl·lules i són oil free.



FACIALS

1. Fluid solar

La crema facial 50+ pertany a la línia Sensitive i, per tant, és hipoal·lèrgica i no conté perfum. Protecció ideal per al dia a dia.

2. Gel solar transparent rostre i escot

D'absorció ràpida, deixa una sensació de vellut a la pell.

3. BB Sun

Crema amb color que unifica el to, difumina imperfeccions i augmenta la lluminositat, tot contribuint a neutralitzar les ulleres i a dissimular la vermellor de les pells sensibles.

4. Stick solar

Recomanat per a zones que requereixen una protecció alta, cicatrius, estries o pigues. De color natural, no deixa taques blanques i és molt fàcil d'aplicar. La seva fórmula evita la sequedat, l'aparició d'arrugues i taques i unifica el to, dissimulant les imperfeccions.

5. Protector labial

Conté extracte d'àloe vera i camamilla i és ric en vitamina E.

PROTEGEIX ELS MÉS PETITS

Broma solar infantil pell sensible

Especialment indicada per a la pell sensible, pells molt clares i/o primeres exposicions al sol. La fórmula, amb àloe vera i vitamina E, ingredients coneguts per les seves propietats hidratants i antioxidants, protegeix la pell dels més petits. Amb textures fàcils d'aplicar, d'absorció ràpida i resistents a l'aigua.



NIVEA
SUN

Gaudeix del sol i cuida la teva pell

Esprai solar Protege & Hidrata

Ofereix 48 hores d'hidratació. Fórmula 73% biodegradable i testada dermatològicament.



Llet solar Protege & Hidrata

Proporciona 48 hores d'hidratació. Fórmula 82% biodegradable i testada dermatològicament.

Esprai solar invisible Protege & Refresca

Deixa una sensació refrescant i agradable a la pell. La seva fórmula lleugera, no grassa i 100% transparent, s'absorbeix a l'instant. És resistent a la suor i extraresistent a l'aigua.

A més, no deixa taques blanques. S'aplica fàcilment, fins i tot boca avall. Fórmula 80% biodegradable.



Esprai solar Protege & Broncea

Proporciona un bronzejat natural gràcies a l'extracte promelanina, que estimula la melanina pròpia de la pell per aconseguir un bronzejat bonic i saludable. Fórmula no grassa, resistent a l'aigua i sense autobronzejador. Fórmula 76% biodegradable.



Fluid antitaques Luminous 630

La seva fórmula, amb l'ingredient patentat Luminous 630, prevé i redueix visiblement les taques induïdes pel sol, unifica el to i aporta lluminositat. Fluid lleuger i no gras, per a un efecte refrescant i una pell suau i hidratada.



Crema solar antitaques i antiedat

La seva fórmula, amb protecció ultraespectre, protegeix la delicada pell del rostre dels danys produïts pels raigs UVA i UVB i dels efectes de la Llum Visible d'Alta Energia (HEVL), com l'envelliment prematur. La seva fórmula amb Q10 evita i combat l'aparició de línies, arrugues i taques de pigmentació induïdes pel sol. Ideal per emprar-la cada dia.

Kids Ultra Protege & Cuida

Altament eficaç contra les cremades solars i danys a la pell a llarg termini. La seva fórmula enforteix la barrera protectora de la pell i proporciona hidratació duradora, tot ajudant a reduir el risc d'al·lèrgies solars. Fórmula 76% biodegradable.



Els protectors solars NIVEA SUN proporcionen protecció immediata contra els raigs UVA i UVB, les cremades solars i l'envelliment prematur de la pell. Són resistents a l'aigua, respectuosos amb els oceans i no contenen microplàstics.



Cuidar el nostre planeta és COSA DE TOTHOM

És responsabilitat de tothom. Cuidar el nostre planeta és clau per poder continuar gaudint de les seves platges i muntanyes, d'una bona qualitat de l'aire i d'una rica fauna i flora. Per això, durant el mes de juny contribuïrem perquè associacions sense ànim de lucre del teu entorn continuïn treballant per garantir el benestar i supervivència d'espècies com el ximpanzé o el corriol nevat. A l'aportació de CAPRABO al programa Cèntims Solidaris del mes de juny, se suma la teva donació. Marca 'sí' en passar per caixa després de cada compra. Donaràs 10 cèntims si la teva compra oscil·la entre 5 i 30 euros, o 20 cèntims si superes els 30 euros de compra. Una despesa mínima si tenim en compte la gran contribució que reverteix en el nostre planeta, veritat?



VOLS SABER ON VAN LES NOSTRES APORTACIONS?

●●● GARANTIR EL BENESTAR I CONSERVACIÓ DELS PRIMATS FUNDACIÓ MONA

Fins a mitjans dels anys noranta, van arribar a Espanya molts primats que es destinaven al món del circ i l'espectacle o es venien com a mascotes exòtiques. Així va sorgir la necessitat de rescatar els animals confiscats i, també, el centre de rehabilitació de primats de la Fundació MONA. Situat a Girona, és un dels pocs centres de rescat de primats d'Europa que proporciona una llar per a tota la vida a ximpanzés i macacos rescatats.

Amb la teva ajuda i la de CAPRABO, contribuïrem perquè els primats que viuen en aquest centre puguin continuar rebent les atencions que necessiten i visquin en un entorn natural fins al final de les seves vides.

●●● GARANTIR LA SUPERVIVÈNCIA DEL CORRIOL NEVAT GEPEC-EdC (Grup d'Estudi i Protecció dels Ecosistemes Catalans-Ecològistes de Catalunya)

No cal marxar molt lluny per veure com moltes espècies corren perill d'extinció. És el cas del corriol nevat, un ocell que habita a les platges urbanes de

diferents municipis del centre i sud de Catalunya i que està greument amenaçat per la pèrdua d'hàbitat. Les nostres donacions aniran destinades a protegir la nidificació d'aquest ocell tan habitual a les nostres costes i determinar i salvaguardar les seves zones de nidificació i alimentació, que transcorren entre el Garraf i les Terres de l'Ebre. Garantir la seva supervivència és un pas més per a la recuperació de l'ecosistema del nostre litoral.



GRÀCIES!

Per la teva col·laboració al maig amb el programa solidari en benefici de Pallapupas i la Fundació Pere Tarrés

El secret de les GALETES FONTANEDA



Mondelēz International va crear el programa Harmony l'any 2008 amb l'objectiu de canviar la forma en què es conrea el blat a Europa, ajudar a limitar el seu impacte en el medi ambient i proporcionar blat de qualitat per a les seves galetes.

Entre altres motivacions, el programa Harmony treballa amb agricultors i socis locals per fomentar l'adopció de pràctiques agrícoles més sostenibles.

Actualment, col·labora amb 1.360 agricultors a set països europeus. Al llarg del 2022, s'han collit unes 397.000 tones de blat Harmony a Europa. D'aquestes, aproximadament 29.000 provenen d'Espanya (1), on el programa va començar l'any 2011.

Fontaneda, una de les marques de galetes de Mondelēz International amb més tradició al nostre país, lidera el programa Harmony a Espanya.

Entre altres objectius, la iniciativa intenta contribuir a la protecció i la supervivència d'insectes pol·linitzadors, com ara abelles i papallones, perquè són fonamentals per a la diversitat de les espècies i la conservació dels ecosistemes naturals. En l'actualitat, el 40% d'aquests insectes estan en perill d'extinció (2) a causa, principalment, de la falta de fonts d'aliment i la destrucció del seu hàbitat. Per aquest motiu, Harmony ajuda a

proporcionar-los fonts d'aliment a través de la plantació de flors mel·líferes prop dels camps on creix el blat Harmony.

Ara, Fontaneda farà un pas més enllà i, entre el 2023 i el 2024, instal·larà 20 hotels d'abelles de màxima qualitat, elaborats amb materials ecològics, als guarets mel·lífers situats al voltant dels seus camps de blat Harmony a Espanya. Aquestes instal·lacions aniran destinades a les abelles silvestres i volen contribuir a fomentar el manteniment d'aquestes espècies, clau per a la biodiversitat i la cadena alimentària, tot oferint-los un hàbitat.

1 PACK = 1 Aportació per fer HOTELS D'ABELLES



(1) Dades d'Harmony 2022.

(2) Avaluació d'IPBES sobre pol·linitzadors, pol·linització i producció d'aliments.

L'estiu que enamora
amb el Club

Més de
25.000
productes
gratis
cada
setmana

I UN GRAN
SORTEIG
1
COTXE*



Lots valorats entre 30€ i 70€.

JOCCA
HOME & LIFE

**Casa
Amella**

GIRÓ RIBOT

ESPINALER
— DESDE 1892 —

cecotec

bipi

*Sorteig d'una subscripció de Bipi a un vehicle durant 24 mesos. Model del vehicle segons disponibilitat.

Promoció vàlida del 15/06/2023 al 23/08/2023. Consulta les condicions i bases del sorteig a caprabo.com/promocions

Per ser del Club Caprabo, quan passis per caixa del 15/06/23 al 23/08/23, et pot tocar un cupó amb un dels 25.000 productes GRATIS cada setmana.

Soc del Club.
Jo estalvio.



A més,

per cada 30 € de compra aconseguiràs 1 participació automàtica per als sortejos quinzenals d'aquests regals i per al gran sorteig final del cotxe.

35
BATIDORAS
PORTÀTILS
JOCCA

10
LOTS DE
PRODUCTES
GIRO RIBOT
I PACK
EXPERIENCIA

10
LOTS DE
PRODUCTES
ESPINALER

10
LOTS DE
PRODUCTES
ROQUETA
ORIGEN

15
FREGIDORES
D'AIRE
JOCCA

16
PATINETS
ELÈCTRICS
CECOTEC

10
LOTS DE
PRODUCTES
CASA
AMELLA

I AMB LA APP CAPRABO, ACONSEGUEIX PARTICIPACIONS EXTRES

- 1 PARTICIPACIÓ** per activar qualsevol cupó a l'App o a caprabo.com
- 1 PARTICIPACIÓ** per entrar a l'App de Caprabo i jugar. Diverteix-te!

Fes-ho entre el
15/06/2023 i el
23/08/2023



Descarrega't l'app i
i descobreix tots els
teus avantatges





GranCanària

Desperta els sentits

Unes vacances excel·lents a Gran Canària, una joia paisatgística i culinària, declarada Reserva de la Biosfera i Patrimoni Mundial per la UNESCO, et proporcionaran un estalvi directe del 5% a la teva targeta Club CAPRABO.

Gran Canària és la destinació ideal per gaudir aquest estiu. L'illa despertarà tots els teus sentits en combinar a la perfecció les seves platges paradisiàques amb la bellesa salvatge del seu interior o la riquesa de la seva gastronomia. Un còctel perfecte

que et captivarà i convertirà la teva estada a l'illa en la millor escapada.

Si fas la teva reserva ara, només pel fet de ser soci del Club CAPRABO et reemborsarem el 5% del total del viatge a la teva targeta per a pròximes compres. Gaudeix d'unes vacances espectaculars mentre acumules estalvi.



ENTRE BARRANCS I PINEDES

Recarrega energia positiva en aquest continent en miniatura. La seva orografia d'origen volcànic i els variats microclimes donen com a resultat un entorn canviant, amb ecosistemes únics en el món i un patrimoni natural d'enorme valor. L'imponent relleu de majestuosos barrancs serpenteja el territori de cim a costa. L'illa és un veritable verger amb una exuberant vegetació, on conviuen palmeres i plantes tropicals, boscos de pinedes longeves, com els de Tamadaba, i exemplars de laurisilva que podràs contemplar a Los Tilos de Moya.





Gastronomia de sols Repsol i estrelles Michelin

Gran Canària ha fet una aposta radical pel territori en la seva proposta gastronòmica i la seva cuina viu un moment brillant gràcies a joves professionals que fusionen tradició i avantguarda. Aquesta posada en valor del producte de proximitat i la tasca dels productors ha propiciat que la destinació tingui 14 referències a la Guia Michelin i 35 a la Guia Repsol.

Els productes de la terra i del mar són presents als fogons. Els seus irresistibles plats es reparteixen per tota la geografia, ressaltant en cadascun l'essència i la identitat de l'illa.

Impossible perdre's els formatges artesans, molts d'ells premiats en concursos internacionals per la seva qualitat i originalitat. També hi ha altres que es basen en una tradició pastoral mil·lenària que



encara es conserva, la del bestiar transhumant, que és part de l'essència de formatges com el de Flor de Guia.

En l'extensa llista de productes locals tampoc falten fruites i hortalisses. Et sorprendran les delicioses elaboracions tradicionals que inclouen melmelades, 'mojos', polenta torrada, pans i pastisseria tradicional, així com mel, ametlles, sal, olives o l'exòtic cafè conreat a la vall d'Agate. Són exquisideses que es produeixen de manera exclusiva a cada comarca.



UNA ILLA DE CONTRASTOS

Gran Canària no deixa indiferent a ningú gràcies a les seves increïbles platges i a la temperatura, ideal tot l'any. Però, més enllà d'això, val la pena descobrir l'altra cara de l'illa, que amaga un territori de contrastos paisatgístics sorprenents. El seu interior, la zona més verda, humida i muntanyenca, és, sens dubte, també la més desconeguda. L'illa, declarada Reserva de la Biosfera i Patrimoni Mundial per la UNESCO, pel paisatge cultural de Risco Caído i les Montañas Sagradas, és un tresor de biodiversitat.

Ingenio

Reemborsament

5%

a la teva targeta
Club CAPRABO ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Reserva de l'1 al 30 de juny per viatjar fins al 30 de setembre i et retornem un 5% a la teva targeta moneder. No és aplicable a taxes, despeses de gestió i només vol. L'Agència de Viatges Caprabo és al Carrer de Marià Cubí, 80, a Barcelona. Tel. 93 427 40 69



MULTI PODER FUNCIONA

FINS I TOT A 20°C



ELIMINA TAQUES
FIN I TOT A 20°C



EVITA
DESTENYITS



ELIMINA
OLORS



HIGIENE
PROFUNDA*



FINS I TOT
DESPRES DE 50
RENTADES

BLANCS
MÉS BLANCS

*HIGIENE PROFUNDA = NETEJA PROFUNDA

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Broqueta de pit de pollastre EROSKI, 360 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Llonganissa de gall dindi EROSKI, 350 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Gelat de mango amb salsa de gerd SELEQTIA, 390 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Con gran de nata EROSKI, 4 x 120 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Salsa mexicana suave EROSKI, 300 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Loció autobronzejadora belle&SUN, 200 ml

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Stick solar 50+ belle&SUN, 15 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.

Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

15%

Esprai transparent FPS 30 belle&SUN, 200 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 juliol del 2023



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 juliol del 2023



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 juliol del 2023



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 juliol del 2023



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 juliol del 2023



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 juliol del 2023



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 juliol del 2023



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 juliol del 2023





PROTECCIÓ INTERIOR
PROTECCIÓ EXTERIOR

NIVEA SUN MARCA NUM.1 PROTECCIÓ SOLAR

PROTEGEIX LA PELL DES DE L'INTERIOR I L'EXTERIOR***

NOU

2a UNITAT*
50% Dte.
EN SOLARS NIVEA SUN

*Promoció vàlida del 15 al 28 de juny en els productes NIVEA indicats a la botiga.
**Nielsen: Vendes en valor de Bronzejadors. Total Espanya YTD2022/TAM2022.
***Aquesta protecció solar protegeix la pell des de l'exterior contra els raigs UVA/UVB i estimula la protecció de la pell des de l'interior (capa superior de l'epidermis).



NIVEA

24H ACCIÓ ANTIARRUGUES

Q10 Banys

2a Unitat
70% Descompte*



*Tria dos articles de la gamma facial NIVEA Q10, iguals o combinats. Descompte aplicable sobre el de menor preu.
Promoció vàlida del 29 de juny al 12 de juliol en els productes NIVEA indicats a la botiga.

2a UNITAT*
50% Dte.
EN SOLARS I CORPORALS DE NIVEA
Promoció vàlida del 29 de juny al 12 de juliol en els productes NIVEA indicats a la botiga.



NIVEA

Estineja a la teva manera!

SORTEGEM 10 REGALS AL DIA DURANT TOT L'ESTIU

INFORMA-TE'N AQUÍ

...i molts més

VALORATS EN +50€

- 1 Compra un producte en promoció*
- 2 Puja el teu tiquet i participa-hi

PROMOCIÓ SORTEIG DE 10 REGALS:

*Productes vàlids de cremes corporals, solars i desodorants. Promoció vàlida des de l'1 de juny fins al 31 de juliol de 2023. Consulta'n les condicions a www.nivea.es/destacados/veranea-a-tu-manera. Les imatges dels regals són per a finalitats il·lustratives i poden diferir del regal real.

nosaltres



A CAPRABO, el 2022 hem complert el nostre pla de proximitat, amb 11 fires i 6 jornades gastronòmiques



Els productes locals guanyen importància a CAPRABO. El 2022 hem celebrat 11 Fires de Productes de Proximitat i 6 Jornades Gastronòmiques repartides per totes les províncies catalanes. Un pas més en el nostre compromís amb la producció de proximitat, que ha donat entrada a les botigues a uns 300 petits productors i cooperatives agràries i més de 2.800 productes. Les fires van celebrar-se per primer

cop l'any 2014 amb l'objectiu de fer valdre els productes de proximitat, fomentar el seu consum i impulsar el treball dels petits productors i cooperatives agroalimentàries de Catalunya. Al llarg d'aquesta dècada hem celebrat 48 fires, on han exposat els seus productes més de 750 productors i cooperatives de proximitat i hi han assistit més de 50.000 persones.

El passat 2022, a les 11 fires organitzades han

participat 177 productors i cooperatives de proximitat. També es van organitzar 6 Jornades Gastronòmiques de Productes de Proximitat. La iniciativa va començar el 2015 i hem celebrat ja 20 edicions centrades en els productes de proximitat i temporada amb una qualitat excel·lent, com el calçot, l'anxova, el xató, la carxofa, l'arròs, el tomàquet, la pera, la poma i el torró, a més dels Productes de Cooperatives Agràries (FCAC).

CAPRABO, la millor empresa per a les famílies nombroses

En el seu desè congrés, l'Associació de Famílies Nombroses de Catalunya (FANOC) ha distingit CAPRABO com la millor empresa per a les famílies nombroses, pel seu suport i compromís amb els interessos i necessitats especials del col·lectiu. El reconeixement es va concedir pel suport que oferim amb iniciatives com Benvingut Nadó i la proposta d'estalvi personalitzat de la Targeta Client CAPRABO a les famílies nombroses. Des del 2006, hem col·laborat amb FANOC en convocatòries, fires, congressos i en la celebració del 30è aniversari. Actualment a CAPRABO participem en la campanya anual #FANOCambtu.



Gràcies pels més d'1,5 milions de microdonatius que vàreu fer a CAPRABO l'any 2022

Allarg del 2022, el vostre pas per caixa ha deixat un total d'1.596.834 microdonatius destinats a secundar 11 causes socials promogudes per 22 entitats solidàries en el marc del programa Cèntims solidaris. El vostre suport ha suposat un total de 229.775 euros destinats

a la infància, les persones en risc d'exclusió o les víctimes de la violència de gènere, la recerca contra el càncer i la protecció dels animals i la biodiversitat, entre altres. A més, la Federació Espanyola dels Bancs dels Aliments (FESBAL), Càritas Catalunya i Creu Roja van rebre

35.471 € a través de 243.597 donatius fets per clients com tu i es van aportar fons per a les situacions d'emergència generades pels terratrèmols de Síria i Turquia, l'erupció del volcà de La Palma i els refugiats afectats per la invasió d'Ucraïna.



1N1C1S



19



28



NIVEA

24H ACCIÓ ANTIARRUGUES

Q10
25 años

Resultats
visibles en

7 Dies

2^a Unitat
70%
Descompte*



*Tria dos articles de la gamma facial NIVEA Q10, iguals o combinats. El descompte s'aplicarà en el de menor preu.
Promoció vàlida del 29 de juny al 12 de juliol als productes facials NIVEA Q10 assenyalats a la botiga.