

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

# caprabo ●●●

Apunta't gratis a l'Estalvi

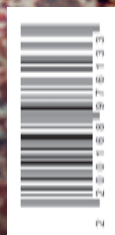
Estalvia un **2**% adicional...tot

caprabo CLUB

# sabor



Preus que enamoren,  
receptes i moltes  
idees per estalviar a  
casa i al súper



Nº 374  
OCTUBRE  
2023 · 2€

# UNA TARDOR D'ESTALVI

10 com promissos

saludables sostenibles

**NOU**

# donuts<sup>®</sup>

**Galletas**



**Fetes amb Donuts<sup>®\*</sup>**



**Prova-les!**

\* FETES AMB ROSQUILLA DONUTS<sup>®</sup>

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

Avantatges  
caprabo ●●●  
CLUB

**ARA, ESTALVIA**

**Estalvia**  
un **2**  
**%**  
addicional en tot  
el que compres a Caprabo

Apunta't  
**gratis** a l'Estalvi

També et pots apuntar a la botiga. Consulta-ho al personal de la teva botiga.

8

caprabo ●●●

**sumari**

octubre'2023

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



Totes les receptes  
de Sabor a



[CHEFCAPRABO.COM](http://CHEFCAPRABO.COM)

- 04 Editorial.
- 06 El més nou a les nostres botigues.
- 08 Una tardor d'estalvi.
- 09 Els avantatges del Club CAPRABO.
- 12 Sabors de tardor.
- 14 Receptes de cullera.
- 16 Llegums.
- 20 Productes de proximitat.
- 24 Estalvi amb les productes de les nostres marques.
- 26 Plats preparats.
- 28 Ous.
- 30 Receptes sense malbaratament.
- 32 Organitza i estalvia.
- 34 Consells per no llençar res.
- 36 Xarcuteria: pernil.
- 40 Bellesa: la teva rutina de tardor en quatre passos.
- 42 Solidaritat.
- 44 Viatges: El Marroc
- 47 Vals d'estalvi.
- 50 Notícies.



**Edició 374**  
**OCTUBRE 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.



## T'apuntes a l'estalvi?

**Xavier Ramón**  
Director de Marketing

**A**quest mes d'octubre et convidem a estalviar. Llançem el nou programa del Club CAPRABO que et permetrà estalviar un 2% en totes les compres que facis amb la teva targeta CAPRABO, també en les compres en línia a través de la nostra web Capraboacasa.com. Un benefici amb el qual volem premiar la fidelitat de clients com tu. I, si encara no la tens, aconseguir-la de manera gratuïta a les nostres botigues.

Et convidem a omplir la nevera i el rebost sumant estalvi. Els passos són senzills. Planifica la compra, passa't al *Batch cooking*, organitza el rebost,

prepara la teva visita al súper i activa els teus cupons personalitzats, a més de tenir en compte les nostres ofertes, dies sense IVA i avantatges. I no t'oblidis de triar aliments de temporada i de la nostra marca: tenim més de 5.000 productes per a totes les necessitats, com els nostres nous plats preparats. Recettes de sempre elaborades per fabricants reconeguts que no et deixaran indiferent.

I, de tornada a casa, continua amb el nostre ball amb les recettes d'aprofitament que et proposem i amb els consells que t'ofereim per estalviar a la cuina i al rebost. Tot, en aquest número!



*Sabor* és un avantatge més del **Club CAPRABO**. Aconseguir la revista amb la teva **Targeta Club CAPRABO** i podràs gaudir de recettes 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](http://www.caprabo.com)**

Consulta també les recettes de *Sabor* a:

**[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)**



## BROU ANETO DE POLLASTRE

# MÉS ENLLÀ DEL NATURAL

**P**er a l'elaboració d'aquest brou, Aneto selecciona el millor pollastre de corral i les verdures més fresques. Tots els ingredients es renten acuradament i es couen a foc lent durant més de tres hores.

A més, a Aneto estan plenament compromesos amb el planeta i, per això, el 87% de les matèries emprades per fabricar l'envàs són d'origen vegetal. Tot un referent per al món del brou líquid.

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

### ÉS UN BROU IDEAL PER...

Qualsevol plat que necessiti aquell punt de "fet a casa". És el brou més versàtil de la marca: el gust de pollastre i verdures és la base de milers de receptes de guisats, sopes, cremes, etc. Una ajuda que val la pena tenir sempre a mà.

Com la resta de brous Aneto 100% Natural, aquesta recepta es cuina només amb ingredients frescos i naturals, sense deshidratats, concentrats ni aromes afegides, com faries a casa. A més, no conté gluten ni traces d'ou o llet!

## Recepta de crema de coliflor amb 'topping' de cigrons i nous

### INGREDIENTS

- 1 l de brou Aneto de pollastre 100% Natural
- 80 g de cigrons cuits i escorreguts
- 1 patata
- 1 coliflor mitjana
- 1 cullerada de café de pebre vermell
- 40 g de nous picades
- Oli d'oliva
- Sal

### ELABORACIÓ

1. Tallem la coliflor a ramets, descartant les fulles verdes, i pelem la patata a daus.
2. Posem la patata i el Brou Aneto de pollastre en una olla. Ho fem bullir durant 20 minuts o fins que la patata estigui cuita.
3. Mentrestant, saltem els cigrons en una paella amb oli d'oliva, hi incorporem el pebre vermell i els cuinem uns segons més, tot evitant que es cremin.
4. Afegim la coliflor al brou amb patata i ho deixem coure 10 minuts més. Retirem l'olla del foc i ho triturarem fins a aconseguir una crema homogènia. Hi incorporem els cigrons i les nous. Bon profit!

#### CONSELLS:

Pots emprar mongeta blanca, en comptes de cigrons, o qualsevol fruita seca en comptes de les nous.

# el més nou

## BACALLÀ EROSKI NATUR MSC

### Sí al peix sostenible i saludable

**E**l bacallà és ric en proteïnes, vitamines i minerals i té un baix contingut en greix. A més, ofereix una gran versilitat a la cuina, amb desenes de receptes delicioses. Ara a CAPRABO podràs gaudir de cada mos sabent que consumeixes un producte de qualitat, sostenible i saludable.

El nou bacallà de la nostra marca NATUR és al punt de sal. Es captura a les gèlides aigües del Mar de Noruega i a l'Atlàntic Nord-est, es fileteja i es congela de manera immediata per mantenir la qualitat intacta fins que arriba al teu plat. A més, disposa del segell blau MSC, que garanteix que has fet una tria positiva en suport de pesqueries ben gestionades i sostenibles.



## LLAÇOS I ULLERETES EROSKI

### MÉS CRUIXENTS QUE MAI

Cruijents i sense oli de palma. Els nous llaços i ulleretes de la nostra marca s'elaboren amb ingredients seleccionats acuradament.

Fets amb una nova pasta de full de gran qualitat i preparada amb un llarg repòs, que permet aconseguir una textura excepcional.

## SALSITXES A L'ESTIL ALEMANY EROSKI VEGGIE



### VEGANES I AMB LES MATEIXES PROTEÏNES

La nova salsitxa vegana estil Bockwurst et sorprendrà pel seu sabor i textura. Els ingredients disposen de certificat Vegan Label i són majoritàriament ecològics, cosa que aporta més qualitat al producte i un plus de sostenibilitat al consumidor. Té un elevat contingut en proteïnes, és font de fibra i la pots cuinar fins i tot a la graella. Queda perfecta amb un acompanyament de verdures de temporada.



## NOVA PASTA AMB BOLETS

# Un plat deliciós i sa en 11 minuts



Quan tastis la pasta amb bolets de la nova gamma de Trevijano no creuràs que la seva composició no porta additius. Tot el gust prové de les millors verdures i espècies deshidratades: ceba, xampinyó, boletus, carbassa, alfàbrega, all...

Cuina aquesta recepta amb llet, brou de verdures o aigua i, en només 11 minuts, gaudiràs d'un plat únic, deliciós, saludable i amb fins a 21 grams de proteïna vegetal per ració.



## CAPSETES DE LLAMINADURES

# Un Halloween terroríficament dolç

Capsetes divertides i sorprenents amb les lllaminadures més terrorífiques inspirades en la nit més aterridora de l'any. Contenen bossetes amb un assortiment de lllaminadures sense gluten. Són caramels de goma amb formes característiques i divertides relacionades amb Halloween: carbasses, ratpenats, dentadures, cervells, ossos i calaveres.

### CARBASSES, CALAVERES O VAMPIRS?

Els tres dissenys diferents, de carbassa, calavera o vampir, convertiran la nit del 31 d'octubre en la més divertida de l'any per als petits de la casa.





# FAL·LERA PER L'ESTALVI

**A**questa tardor continua sumant estalvi. I és que a CAPRABO volem que estalviis al màxim. Per això, et convidem a omplir la teva nevera i el rebost amb productes al millor preu, ofertes, vals de descompte i nombrosos

avantatges a l'hora de fer la compra. Des del març ja disposes d'una cistella amb tot el que et cal per a una alimentació completa i equilibrada, que et permetrà estalviar.

I aquest mes encara estalviaràs més amb el Pla 2% del Club CAPRABO, a

més d'ofertes en productes locals, altres promocions i tots els avantatges personalitzats per ser soci del Club CAPRABO. Comprar a preus irresistibles és només un altre component de la nostra proposta per sumar estalvi a la teva llar.



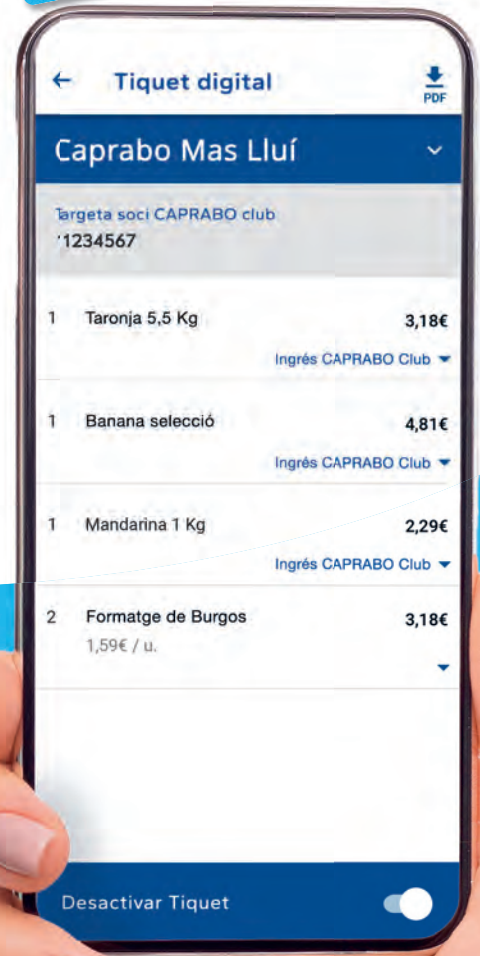
# Amb l'App de Caprabo digues ADEU AL PAPER

Avantatges  
caprabo ●●●  
CLUB



Activa el teu tiquet digital a l'App i podràs consultar i descarregar els teus tiquets de compra sense que et calgui guardar-los en paper.

Podràs veure els teus tiquets de fins a 2 anys abans.



## I molts més avantatges pel fet de tenir l'App



### Targeta digital

Porta-la sempre amb tu al teu mòbil.



### Cupons

Nous cupons d'estalvi personalitzats cada setmana. Activa'ls cada dilluns i oblida't del paper!



### Els teus fullets

Esbrina quins dels teus productes estan en oferta i no et perdis cap novetat.



### El teu saldo

Consulta el saldo que tens acumulat a la teva targeta del Club Caprabo amb un sol clic i aprofita'!



### El teu estalvi

Mira els diners que t'has estalviat mes a mes a Caprabo, amb un sol clic.

Descarrega-te-la ara i descobreix aquests i molts avantatges més.



Avantatges  
caprabo ●●●  
CLUB



**ARA,** ESTALVIA M

**Estalvia**

un



**2** %

**adicional en tot**

el que compris a Caprabo

Apunta't  
**gratis** a l'Estalvi



També et pots apuntar a la botiga. Consulta-ho al personal de la teva botiga.

# MÉS per ser del Club Caprabo



**Apunta't a:**

**[www.caprabo.com/ca/plaestalviclub](http://www.caprabo.com/ca/plaestalviclub)**

És **gratis**.



Acumularem el 2 % a la teva targeta Club Caprabo si el total de la **teva despesa mensual** supera els **150€**.\*



L'estalvi s'acumula a la teva targeta en els **15 primers dies** del mes següent, perquè l'utilitzis quan vulguis.\*\*



Vàlid per a totes les compres que facis en **botigues amb la insígnia Caprabo**\*\*\*, inclòs Capraboacasa.com



L'estalvi del 2% aplica tant al **titular** com als **comptes addicionals associats**.

\* Excepte en recàrregues de mòbil, caixes d'experiència, loteria, targetes regal i promocions amb segells.

\*\* És compatible amb el 5 % de descompte del Programa Famílies Nombroses, però els descomptes del 5 % i el 2 % **NO S'ACUMULEN**. S'aplicarà de la manera següent: si la despesa mensual se situa entre 150 € i 200 €, acumules el 2 % d'estalvi. Si la despesa mensual és superior a 200 €, acumules el 5 % d'estalvi.

\*\*\* Excepte Aliprox.





# SABORS de tardor

Gràcies als productes de l'horta, a la tardor les nostres botigues s'omplen dels colors ocres i vermellors del codonyat, magranes, carbasses i castanyes. Fruites i hortalisses perfectes per assaborir en aquesta estació, en una infinitat de receptes.



## MARTA PALLAROLAS LLUCH

**Especialista en fruiteria**

Si treballes en una secció tan estacional com la fruiteria, els mesos van lligats a la terra. T'adones que ha començat la tardor quan arriben verdures i hortalisses amb colors ocres i ataronjats. Les carbasses, pastanagues, moniatos i castanyes fan que vingui de gust entrar a la cuina i preparar cremes i sopes.

També és el moment d'una de les meves fruites preferides, la magrana, que trobaràs a les nostres botigues amb la nostra marca Natur, sota la DOP Mollar de Elche.

És un moment dolç, amb codonyats, xirimoies i caquis. I encara continuen arribant els últims préssecs, tomàquets, pebrots, figues, carbassons, albergínies... En definitiva, una gran varietat de sabors i textures per als teus plats.

# A foc LENT

**L**a tardor és temps de recolliment i d'un estil de cuina més lent i suau. Estofats, guisats i preparacions a foc lent. Les recompenses per la paciència són importants: més salut, més estalvi i més benestar. Treu la cullera!

## ELS IMPRESCINDIBLES



**1 Sofregit congelat**  
La base d'un bon guisat sempre és un sofregit de verdures.



A la cistella que enamora



**2 Tomàquet casolà**  
Incorpora als teus guisats el nostre tomàquet, elaborat amb verdures de l'horta de Navarra.

**3 Brou de pollastre**  
Afegeix un extra de sabor amb els nostres brous de pollastre, carn, verdures, peix, escudella i especial per a paella.



## GUISATS Amb el millor de la nostra horta

Si incorpores a la teva dieta més verdures i fruites, menjaràs més sa. Tria els productes de temporada que trobaràs a CAPRABO al millor preu. A més, han estat recol·lectats en el punt òptim de maduració i són de proximitat. I, si prefereixes els productes BIO o d'origen selecte, també tens solucions a les nostres botigues.

Patata de la nostra marca Natur  
Carbassa de la nostra marca  
Albergínia, bròquil i  
carbassó de la nostra  
marca BIO



## PLAT ÚNIC

Afegeix arròs integral a una deliciosa sopa de bròquil i aposta per l'ampli ventall de guisats de la nostra gastronomia. Cigrons amb espinacs i bacallà, favada asturiana, 'cocido montañés', lleties a la riojana, patates amb carn... Tot un catàleg de receptes saludables, equilibrades i assequibles que trobaràs a la nostra web: [www.checaprabo.com/](http://www.checaprabo.com/)



1,64€  
PER RACIÓ

# Crema de carbassa i bolets de temporada

  4  1h

- 800 g de carbassa
- 200 g de bolets de temporada
- 30 ml d'OOVE
- 400 g de patata
- 300 g de porro
- 300 g de ceba
- Sal i pebre

#### Per a l'acompanyament

- 250 g de bolets de temporada
- 150 ml d'OOVE
- Sal i pebre

▪ Pelem i tallem la ceba a la juliana. Rentem i tallem el porro a rodanxes. Tallem la carbassa a daus, i pelem i tallem la patata, també a daus. Netegem els bolets.

▪ Posem oli d'oliva en un cassó i apugem el foc. Quan estigui calent, hi afegim la ceba i el porro i remenem.

▪ Ho cuinem durant 10 minuts, fins que comenci a coure's. Hi incorporem els daus de carbassa i patata i remenem. Finalment, hi afegim els bolets de temporada.

▪ Hi posem una mica de sal i pebre i ho cobrim amb aigua. Apugem el foc i, quan arrenqui el bull, baixem la intensitat i ho deixem coure durant 20 minuts a foc mitjà.

▪ Triturem tots els ingredients.

▪ Per preparar els bolets, els dividim en tres parts. Tallem una part a làmines fines i les fregim en oli molt calent fins que estiguin completament daurades. Les col·loquem en un recipient i les eixuguem amb un paper per retirar l'excés d'oli.



▪ Saltem una altra part amb una mica d'oli d'oliva, sal i pebre. Tallem la tercera part a la juliana fina.

▪ Emplatem la crema de carbassa i bolets i decorem el plat amb els bolets en textures diferents.



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

## QUÈ T'APORTA?

Un plat de molt bona qualitat nutricional, on predominen els hidrats de carboni i la fibra. Conté, en menor mesura, greixos saludables i una mica de proteïna vegetal.

## TRUC SALUDABLE

Per aprofitar millor el contingut nutricional, es recomana triturar les verdures amb la batedora, ja que d'aquesta manera no perdem la fibra, i emprar l'aigua justa per a la cocció, per evitar que quedin minerals dissolts en l'aigua que ens sobri.

Apta per a dietes veganes.



## LLEGUMS

# Les estrelles de L'OLLA

**S**ón autèntiques píncoles de nutrients, les estrelles de l'olla i del menjar més casolà. Cada cullerada de llegums conté proteïnes d'origen vegetal, hidrats de carboni i fibra. I, per la seva versatilitat, a més de guisats et permeten preparar infinitat d'elaboracions com ara amanides, hamburgueses, saltats,

croquetes, truites, pastissos, cremes, wraps o torrades. Es pot demanar més? **A CAPRABO**, descobreix una àmplia gamma d'opcions en funció de les teves necessitats. Pots coure'ls o emprar els nostres llegums en conserva. Combinats amb cereals, com arròs o pasta, aconseguiràs un plat amb un nivell proteic molt complet.



### LA NOSTRA MARCA BASIC

Lenties categoria extra  
Cigrons cuits categoria extra  
Cigrons



### LA NOSTRA MARCA BIO

Cigrons cuits  
Lenties cuites  
Mongetes vermelles cuites



### LA NOSTRA MARCA SELEQTIA

Cigró castellà cuit  
Llentia cuita Terra de Campos IGP  
Llentia Terra de Campos IGP





## A GRANEL

L'alternativa per a una compra més sostenible. Redueix l'ús d'envasos de plàstic amb la compra de productes a granel i emporta't només la quantitat que necessites. A CAPRABO trobaràs una àmplia gamma que inclou llegums locals amb segells de garantia d'origen i qualitat. Busca'ls a la teva botiga més propera, a la secció de fruites i hortalisses.



A la cistella que enamora

## ESCALFAR I A PUNT

Si no tens temps i vols gaudir d'un deliciós plat de cullera, a CAPRABO trobaràs receptes ja preparades, a punt per escalfar-les i menjar-les.

## DONA TEMPS A UN BON GUISAT

### Remull

Abans de posar en remull els llegums, renta'ls. Tot seguit, submergeix-los en aigua freda amb el triple de líquid que de llegum.



- **Lenties:** 2-4 hores
- **Mongetes:** 4-8 hores
- **Cigrons:** 8 hores

### Cocció

Les lenties i mongetes s'introdueixen en aigua freda i es deixen bullir a foc viu fins que surti escuma, que retirarem. Els cigrons sempre cal coure'ls en aigua calenta. Si hi poses la sal al final, la pell quedarà més tendra.

### EN OLLA



- **Lenties:** 60-75 minuts
- **Mongetes:** 60-90 minuts (blanques) i 60-120 minuts (vermelles)
- **Cigrons:** 60-120 minuts



### EN OLLA DE PRESSIÓ

- **Lenties:** 20-25 minuts
- **Mongetes:** 20-30 minuts (blanques) i 20-40 minuts (vermelles)
- **Cigrons:** 20 minuts



# VERSÀTILS, SALUDABLES i deliciosos

**H**i ha pocs productes que t'ofereixin tantes possibilitats com els llegums per triomfar a la taula i alimentar la teva família amb fonament. En amanida, saltats, seguint la versió tradicional per menjar amb cullera, mandonguilles, hummus, purés, truites i fins i tot pastes i pastissos. A CAPRABO tens per triar, amb les millors marques i segells de qualitat i origen.



## GVTARRA

Cigrons d'un calibre especial, més grossos (entre 10-12 mm), que destaquen per la tendror i el gust. Es couen en aigua de baixa duresa fins a aconseguir la textura tendra que identifica el producte. Ideals per preparar guisats deliciosos en qualsevol de les seves manifestacions.



## LA ASTURIANA

El sabor natural!



## PEDRO LUIS

L'acurada selecció de la matèria primera, la delicadesa en l'elaboració i una cocció en aigua tova fan que aquests llegums conservin totes les propietats i el seu gust natural. Durant tot el procés d'elaboració, no s'afegeix cap mena d'additiu ni substància artificial i, per aquest motiu, mantenen totes les seves qualitats intactes.



## LUENGO

### Mongeta blanca

Blanca, brillant, allargada i recta. És la varietat més habitual quan es cuinen mongetes blanques. Tan suau i tan tendra que queda ideal en guisats i amanides.



### Mongeta pinta

La reconeixeràs per les taquetes. Una mongeta mitjana, rosada i clapejada, que es fa fosca en guisar-la. Té un gust característic i, en coure-la, es manté sencera, sense trencar-se. Com a resultat, s'obté un brou fosc i espès.



### Llentia pardina

Rep aquest nom perquè és fosca i més petita que altres lletnies. Té una pell molt suau i no es desfà en cuinar-la.



### Cigró pedrosillano

Petit i rodonet, té una pell fina que no es desprèn en coure'l. Per això, és perfecte per a qualsevol recepta, calenta o freda.



### Mongeta blanca cuita

Ja és possible gaudir d'un bon guisat o d'una amanida nutritiva feta amb llegums encara que només tinguis uns minuts.



### Mongeta vermella cuita

De color intens inconfusible, fins i tot després de coure-les, aquestes mongetes són tan delicioses i vistoses que trigaràs menys a preparar-les que a decidir-te per una recepta.



### Cigró cuit

Ocupen un lloc d'honor a la llista d'aliments pràctics. Són sans i gustosos, plens de fibra i de gust, i et resolen un primer plat o una guarnició en un tres i no res.



### Llentia cuita

Les millors amigues dels paladars fins i de les agendes atapeïdes: delicioses i suaus, en pocs minuts et resolen un primer plat calent, una amanida o una guarnició. Convé tenir-les sempre a mà.



### Mongeta granja cuita

La pots consumir de mil maneres. Perfecta com a primer plat o com a guarnició. Es preparen en un instant: obrir, amanir i servir!



### Cigró cuit baix en sal

Ideals per a les persones que necessiten una dieta amb menys sodi: pràctics, gustosos, nutritius i baixos en sal. Es poden preparar en un tancar i obrir d'ulls, per menjar-los amb tota tranquil·litat.



# Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya

## 40 ANYS D'HISTÒRIA

**L**es cooperatives agràries són, des de fa més de dos segles, eixos vertebradors de la societat agrícola de Catalunya. Agrupacions d'agricultors i ramaders que produeixen, elaboren i comercialitzen aliments de proximitat de manera comuna, per millorar l'explotació, guanyar eficiència en recursos i

promoure el desenvolupament del món rural.

Segons dades de la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC), les entitats catalanes representen el 36% de la producció agrària final i creen prop de 5.000 llocs de treball. Constitueixen una eina imprescindible

en el sector agroalimentari català, ja que mitjançant la seva activitat enforteixen el teixit agroindustrial, generen feina, promouen la riquesa econòmica, vetllen per la sostenibilitat mediambiental i afavoreixen la integració social a l'entorn rural. I aquest any 2023 la FCAC compleix 40 anys d'història. Celebrem-ho amb ells!



Al centre, Ramón Sarroca, president de la FCAC, amb Fernando Tercero, Responsable de Producció de Proximitat de CAPRABO, a l'espai #ChefCaprabo.

i el ramader participin en les fases de transformació i comercialització, certificant la traçabilitat dels productes i la seguretat alimentària.

### **CAPRABO, EL GRAN APARADOR DE LA FCAC**

Des del 2015, CAPRABO ha acompanyat estretament la FCAC en el seu camí per fomentar el coneixement i la venda dels productes cooperatius. Aquest acord de col·laboració, que reflecteix la nostra aposta per la producció de proximitat, forma part del Programa de Proximitat per Comarques de la companyia, una iniciativa que ha permès a CAPRABO donar entrada als seus supermercats a uns 300 petits productors i

cooperatives agràries, i més de 2.800 dels seus productes. Un programa que disposa del suport del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya. En conjunt, suposa una feina coordinada de supermercat, administració, FCAC i cooperatives productores per preservar la gran riquesa dels productes de la nostra terra. Felicitem la FCAC per la seva trajectòria!

Si vols saber més sobre la feina que fan els productors catalans, clica a [www.cooperativesagrariess.cat](http://www.cooperativesagrariess.cat)

En l'actualitat, la Federació agrupa 189 cooperatives agràries i suma 30.326 socis productors i les seves famílies. Les seves instal·lacions es distribueixen en el 76,2% de les comarques catalanes i a gairebé 300 municipis, amb una presència que destaca a Lleida i Tarragona. Les cooperatives, amb el suport de la FCAC, mantenen una posició estratègica en la cadena agroalimentària, actuant com a pont entre la producció, la indústria i el comerç, i facilitant que l'agricultor



## Pollastre amb salsa de cervesa, mel i mostassa

   4  30'

- 400 g de contracuixes de pollastre
- 20 ml d'OOVE
- 4 grans d'all
- 5 escalunyes
- 1 cervesa rossa
- 2 cullerades de mel
- 1 cullerada de mostassa
- 30 ml de salsa de soja
- Aigua
- 200 g de patates per a l'acompanyament
- 1 g de pebre
- Julivert fresc i llimona

■ Daurem les contracuixes en una cassola amb una mica d'oli, primer per la part de la pell i, després, per l'altre costat. Les reservem.

■ En aquest mateix oli, ofeguem i torrem els alls sencers i les escalunyes pelades i tallades. Posem novament el pollastre a la cassola, aquest cop amb la pell cap amunt. Hi afegim la cervesa i la deixem reduir fins a la meitat.

■ Hi incorporem també la mel, la mostassa, la salsa de soja i el pebre. Ho remenem bé i ho cobrim fins a la meitat amb una mica d'aigua. Ho deixem bullir durant 10-15 minuts o fins que el pollastre estigui al punt.

■ Mentrestant, cuinem al microones les patates senceres i netes, cobertes amb film, durant 5 minuts a màxima potència. Quan estiguin cuites, les tallem per la meitat i les incorporem al guisat.



**0,92€**  
PER RACIÓ

■ Ho acabem de coure el temps que falti i ho servim amb unes rodanxes de llimona i julivert fresc picat.

### SABIES QUE...?

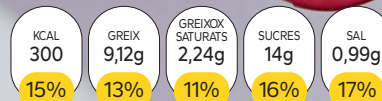
Una de les diferències entre les carns d'au i les vermelles és que les primeres tenen, en general, menys greix. A més, aquest està localitzat sota la pell, així que és fàcil retirar-lo.

### TRUC SALUDABLE

■ Recorda que l'alcohol no s'evapora del tot en cuinar, així que, si el plat el menjaran menors o embarassades, és preferible emprar cervesa sense alcohol.



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



POLLASTRE NET  
EROSKI



CERVEZA AURUM,  
LLAUNA DE 0,33L



MEL MILFLORS  
EROSKI BASIC, 1 KG

BUSCA ELS INGREDIENTS A CAPRABO



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

**1,92€**  
PER RACIÓ

## Costella de porc duroc amb puré de castanyes

   4  1 h

- 4 costelles de porc duroc
- ½ cullerada d'OOVE
- Sal i pebre negre molt

### Puré de castanyes

- 600 g de castanyes
- 350 ml de llet
- 50 g de mantega
- Sal
- Pebre negre molt
- 2 l d'aigua

■ Per fer el puré, coem les castanyes amb la pell i les pelem.

■ En un cassó, posem la llet, la mantega i la sal. Quan la mantega s'hagi dissolt, hi afegim les castanyes. Les deixem coure uns minuts i les triturem.

■ Fem les costelles de porc en una paella antiadherent amb un fil d'OOVE. Les salpebrem.

■ Servim les costelles amb el puré de castanyes.

### QUÈ T'APORTA?

La costella aporta energia i proteïna de bona qualitat, però també el doble de greix que de proteïnes, ja que és una de les parts més grasses. La castanya és una fruita seca peculiar. A diferència d'altres, pràcticament la meitat del seu contingut és aigua i la resta correspon, sobretot, a hidrats de carboni. Té un contingut baix en proteïnes i greixos.

### TRUC SALUDABLE

El seu contingut en greix fa que sigui una recepta que cal consumir amb moderació.

# ESTALVIA amb les nostres marques

Si vols estalviar quan compris al supermercat, prova les nostres marques pròpies.  
Coneix-les i descobreix quins són els productes preferits.

**E**stalvia amb els milers de productes de les nostres marques que trobaràs a les nostres botigues amb la millor relació qualitat-preu garantida. Tenim una línia per a cadascuna de

les teves necessitats. Productes ecològics de les nostres marques BIO o ECO; el millor sabor gourmet, amb la nostra marca SELEQTIA; una acurada selecció de productes frescos més

responsables si compres la nostra marca NATUR; belle per a totes les teves necessitats d'higiene, cura personal i bellesa i, per descomptat, totes les solucions al millor preu de la nostra marca.

## LA NOSTRA MARCA

### + 2.490 PRODUCTES

per a tot el que necessites amb la millor relació qualitat-preu garantida. També, productes EROSKI VEGGIE i EROSKI Sense Gluten.

- Paper higiènic suau doble rotlle
- Beguda de civada
- Tonymina clara en oli d'oliva



### TAMBÉ...



**EROSKI SENSE GLUTEN**  
Pa de motlle



**EROSKI VEGGIE**  
Risotto d'espinaacs i xampinyons



### +220 PRODUCTES

essencials de la cistella de la compra. Ofereixen el màxim estalvi sense renunciar al nostre compromís de qualitat.

- Tomàquet fregit
- Bacon cuit i fumat
- Galeta daurada rodona







## + 455 PRODUCTES

frescos seleccionats pel seu gust i característiques organolèptiques, així com per l'origen, varietat o raça. Són productes responsables amb l'entorn, que garanteixen un procés sostenible des de l'origen fins a la botiga.

- Baguet
- Filet de pit de pollastre de tall extrafi
- Plàtan de Canàries

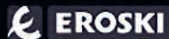


## BIO

- Galeta d'espelta
- Tomàquet fregit casolà
- Corn flakes

## 105 PRODUCTES

que respecten el nostre entorn, són naturals i sostenibles. Es produeixen i fabriquen amb controls estrictes que garanteixen la seva qualitat, el respecte pel medi ambient i el benestar animal. Avalats per certificats reconeguts i independents.



## SELEQTIA

### 210 EXQUISIDESES

elaborades amb ingredients d'origens reconeguts, seguint mètodes artesanals, receptes tradicionals o d'alta cuina. Amb l'aval del Basque Culinary Center.



- Fuet extra
- Salmó fumat
- Quallada de llet d'ovella

## belle

### + 400 PRODUCTES

clínicament testats i formulats sobre la base d'una estricta política de qualitat, que incorporen ingredients capdavanters seguint les últimes tendències amb la millor relació qualitat-preu. Més del 80% dels productes cosmètics i de marca EROSKI són aptes per a persones veganes.

- Vaselina labial amb llard de karité
- Sèrum amb àcid hialurònic i vitamina C
- Xampú Or Màgic



**Nous plats de marca EROSKI**

# PREPARATS, LLESTOS, NYAM!

Elaborats pels nostres proveïdors de proximitat, són la solució perfecta quan tens poc temps per cuinar.

**E**ls nous plats preparats de la nostra marca et proposen seure a taula i gaudir del menjar de sempre. Receptes tradicionals, elaborades amb productes de primera qualitat, i que tindràs a punt en tan sols de dos a quatre minuts al microones.

Per mantenir una dieta variada sense excuses, descobreix la nostra nova línia de 13 receptes. Són plats frescos, com fets a casa, que es conserven refrigerats i que han estat elaborats per a CAPRABO per dos líders del mercat, Bo de debò i Casa Mas, seguint el nostre compromís amb els productors catalans.



**TALLARINES  
CARBONARA**

Al punt de cocció i acompanyades d'una salsa carbonara elaborada amb formatge parmesà Grana Padano i deliciós bacon curat.



**MACARRONS  
BOLONYESA**

Pasta acompanyada d'un deliciós sofregit de tomàquet i carn. Una recepta que segur que agradarà als menuts de la casa.



**CROQUETES  
AMB PERNIL**

Farcides amb el millor pernil ibèric, són perfectes com a tapa, entrant o plat principal.



**CANELONS**

De pasta fresca, farcits de carn rostida de vedella, pollastre i porc, amb un sofregit deliciós de ceba. Coberts per una fina beixamel elaborada amb llet i formatge emmental. A punt per gratinar.



**MANDONGUILLES  
GUISADES**

Acompanyades d'una exquisida salsa concentrada i una suau picada d'ametlles, avellanes, all i julivert, aquestes mandonguilles mantenen el seu gust casolà.



**PASTÍS DE TONYINA**

Un pastís fred deliciós, cobert amb ou dur ratllat. L'entrant fresc perfecte per a qualsevol època de l'any.



## PAELLA DE MARISC

Elaborada amb arròs bomba, marisc i brou de peix.  
Per a qualsevol àpat del dia.



## LLIBRETS DE LLOM FARCITS DE PERNIL I FORMATGE

Cruixents i gustosos, estan farcits amb un pernil deliciós i formatge cremós. Sempre venen de gust i són fàcils d'acompanyar amb pasta, amanida o verdures.

## AMANIDA RUSSA

Amanida lleugera i suau, gens compacta, elaborada de manera tradicional. Perfecta com a tapa acompanyada de bastonets de pa.

## 'Pisto manchego' amb ou



- 1 ceba
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 1 carbassó
- 1 gra d'all
- 400 g de tomàquet triturat
- 2 cullerades d'OOVE
- Sal i pebre acabat de moldre
- 4 ous (opcional)

■ Tallem la ceba i els pebrots a dauets petits irregulars i el carbassó, a trossos irregulars més grossos. Piquem l'all.

■ Posem 1-2 cullerades d'OOVE en una paella amb fons gruixut i hi cuinem la ceba fins que estigui transparent. Hi incorporem l'all i els pebrots i els daurem.

■ Hi afegim el carbassó i el deixem coure a foc mitjà fins que estigui tou. Hi posem el tomàquet triturat i ho deixem coure fins que s'evapori el líquid i el 'pisto' tingui més consistència. Ho posem al punt de sal.

■ Si hi afegim ou, el cuinarem a la planxa o fregit i el posarem al centre del plat de 'pisto'.

### QUÈ T'APORTA?

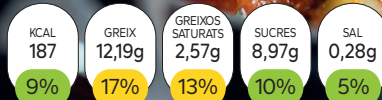
És una recepta molt completa i d'alta qualitat nutricional. Aporta una certa quantitat d'hidrats de carboni i fibra, a més de la proteïna i el greix de l'ou. També ens ofereix una bona quantitat i varietat de vitamines i minerals, com ara la vitamina C dels pebrots, sobretot del vermell.

**Apta per a dietes ovovegetarianes.**

**0,54€**  
PER RACIÓ



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

# Un ingredient **únic**

**S**ublím, saludable i econòmic. Parlem de l'ou, un dels aliments més nutritius i versàtils de la gastronomia. Aquesta font de proteïna d'alta qualitat –que es troba principalment a la clara– és, a més, una de les més econòmiques. Un sol ou t'aporta proteïna i nutrients tan essencials com les vitamines A, B, D i E, calci, seleni i iode. I tot això per tan sols uns 20 cèntims!

## ELS NÚMEROS I LES LLETRES DE L'OU

- Indica el tipus de producció  
3-Ou convencional  
2-Ou lliure de gàbia  
1-Ou camperol  
0-Ou ecològic
- Indica el país d'origen (ES-Espanya)
- Indica el codi de la província
- Municipi on està situada la granja
- Número d'identificació de la granja

0ES50154803



## CONEIXES LA MAIONESA D'OU?

Amb menys calories i més econòmica, mai es talla i evita la salmonel·la.

### INGREDIENTS:

2 ous cuits, 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra, 2 cullerades d'aigua, 1 cullerada de vinagre i un pessic de sal.

Bat-ho tot i ja la pots assaborir!



Tan sols **76** calories, com una peça de fruita



## TRUC PER FER la truita perfecta

Afegeix un rajolí de llet als ous quan els hagi batut, sense escumar-los massa. Escalfa la paella a foc alt i afegeix-hi mantega o, com a alternativa, oli d'oliva. Quan estigui calent, afegeix-hi la barreja d'ou i llet i baixa la potència del foc a intensitat mitjana o baixa. Qualla la truita sense deixar de remenar i embolica-la sobre ella mateixa.



## GUST RESPONSABLE

A la teva botiga més propera, trobaràs ous camperols de la nostra marca Natur recollits i envasats el mateix dia de la posta, procedents de gallines criades en granges on es poden moure lliurement i sortir a l'exterior. Un mètode que ofereix ous de gran qualitat i respecta el benestar de les gallines. Si prefereixes els productes eco, busca el segell EROSKI Natur BIO.

# RECEPTES sense malbaratament

**E**stalviar també passa per evitar llençar menjar. Comença amb una bona gestió de la compra, organitza la nevera i el rebost i dona una segona vida als aliments. T'ofereim les claus perquè aprofitis les sobres d'altres plats amb receptes delicioses i sorprenents.



## COMPOTES I 'SMOOTHIES'

Ideals per aprofitar pomes, peres o qualsevol fruita de pinyol molt madura.



## CREMES DE VERDURES

Aprofita aquelles hortalisses que s'han quedat a la nevera per fer cremes i congela-les per disposar-ne en qualsevol moment.

Prova de preparar una deliciosa crema amb carbassa, porros i una patata.

**Suggeriment:** fes-la gurmet afegint com a guarnició bolets i formatge manxec d'ovella curat.



A la cistella  
que enamora

Mescla de bolets de la nostra marca i formatge curat de la nostra marca Maestro



## QUICHES I 'CLAFOUTIS'

Són una base deliciosa per aprofitar verdures, bolets, carn, fruita, peix, formatges o fruita seca, entre altres.

**Suggeriment:** utilitza com a base pasta brisa, que no s'infla com la pasta de full i és perfecta per a cassoles, pastissos i quiches.

A la cistella  
que enamora



Pa ratllat de la nostra marca basic i pans ratllats cruixent i sense gluten de la nostra marca



## CROQUETES I 'TOTS'

Admeten pràcticament qualsevol ingredient o sobres d'altres receptes.

Si vols aprofitar les verdures de manera original, tasta els 'tots'. Són més saludables perquè en comptes de fregir-los s'enformen.



A la cistella que enamora

A la cistella que enamora trobaràs els imprescindibles per completar la teva pizza:  
**Massa allargada, formatge mozzarella i tomàquet estil casolà EROSKI**



## PIZZES

Les pizzas et permeten combinar tota mena d'ingredients que pots tenir a la nevera o al rebost i obtenir un resultat deliciós. També pots experimentar preparant una base amb coliflor molt original.

La massa de pizza de bola de la nostra marca, elaborada amb massa mare, ha rebut el premi 'Salute to Excellence 2023' de PLMA 2023 per la seva qualitat i innovació. Ja l'has tastat?



A la cistella que enamora

**Truita de blat de la nostra marca**

### 'TACOS' I 'BURRITOS'

Farceix una truita de blat de moro o de blat amb sobres de carn, peix, fruites o verdures. Si no tens temps, la base la posem nosaltres.

### PA I PA DE PESSIC

Aquells plàtans que han quedat al fruïter poden ser la base d'un deliciós pa de plàtan o d'un pa de pessic perfecte per esmorzar o berenar.



I què et sembla preparar un deliciós pastís de pa amb canyella i pell de taronja?



Fes-ho sense gluten amb la nostra farina de blat de moro sense gluten



### LA VERSATILITAT DEL PA SOBRIANT

Pots preparar un pastís de pa, una sopa d'all, un salmorejo o un gaspatxo.



# Organitza i **estalvia**

Amb una bona planificació es pot estalviar i seguir una alimentació rica i saludable per a tota la família.



# 1

## PLANIFICA EL MENÚ SETMANAL

Pren com a guia la piràmide nutricional i alterna aliments de consum diari, setmanal i ocasional. El nostre Pla sa, deliciós i econòmic ofereix menús preparats per a dues setmanes amb plats amb NutriScore A i B a només un euro per àpat. Comença a estalviar ja!



Menús saludables i econòmics

## 2 PASSA'T AL 'BATCH COOKING'

Vols oblidar-te del clàssic "I... què mengem avui?" Passa't al *batch cooking*! Aquesta manera de cuinar facilita l'organització per tenir a punt els plats de tota la setmana.

**Per crear aquestes receptes, inclou almenys dos tipus de verdures, cereals i proteïnes**

**Tingues en compte:**

- Guarda a la nevera el que consumiràs en els tres dies següents; la resta, al congelador.
- Congela un àpat per recipient per evitar descongelar més quantitat de la necessària. Recorda treure-ho el dia anterior i descongelar-ho a la nevera.





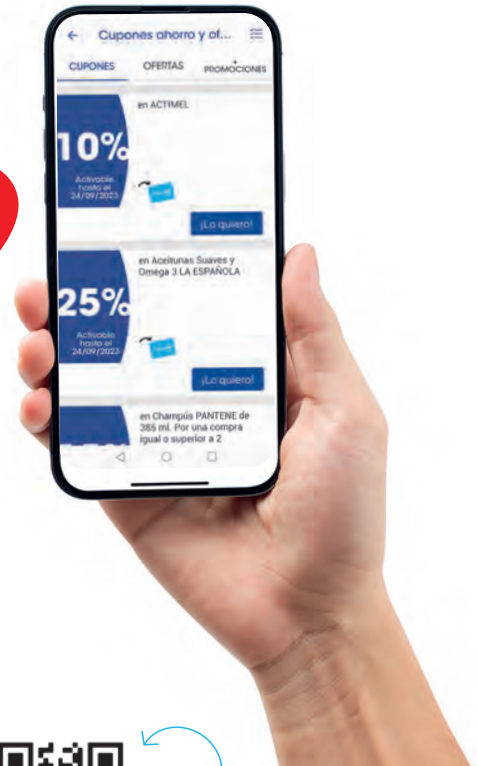


# 4

## Prepara la teva visita AL SÚPER

Fes una llista de la compra amb els productes que necessites per preparar el menú setmanal de tota la família. Estalviaràs temps i diners i malbarataràs menys menjar.

A l'app de CAPRABO tens l'opció d'activar i bescanviar els teus cupons. També pots veure quins dels teus productes preferits estan d'oferta a la teva botiga, per no perdre't cap descompte, i activar el teu tiquet digital.



# 3

## ORGANITZA EL TEU REBOST

Els aliments bàsics, fàcils de conservar i ràpids de preparar et salven els dies que no tens temps. Si planifiques bé el rebost, les teves receptes, la teva alimentació i també la teva butxaca sortiran guanyant.



### TINGUES SEMPRE A MÀ:

- Conserves de peix, llegums i vegetals, i que no et faltin llet o olives. Lenties i olives farcides d'anxova de la nostra marca basic i carxofes i tonyina en oli d'oliva de la nostra marca.



- Verdures, hortalisses i peix congelat. Lluç congelat de la nostra marca basic i minestra de la nostra marca.



Descobreix el receptari amb 20 propostes per menys d'1€ per ració.

# TRUCS per no llençar

# RES

Segueix aquests consells i ajuda a reduir el malbaratament alimentari.

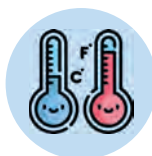


• **Data de consum preferent i caducitat no són el mateix.**

Preferent indica que el producte és segur, però pot haver perdut les seves condicions de textura, gust o aroma. Caducitat és quan deixa de ser segur per a la teva salut.



• **Congela.** Talla fruites, verdures i els aliments més peribles. Introdueix-los en bosses ben tancades i posa'ls al congelador.



• **Una temperatura per a cada aliment.** A l'interior del frigorífic, a la porta i les safates més altes, guarda ous, llet, mantega, fruites i llegums frescos. A les més baixes i fredes, guarda carns, peixos, xarcuteria, cremes, postres làcties, amanides envasades i aliments en procés de descongelació.



• **Segueix el mètode FIFO (First in, first out), de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN).** A la nevera i al rebost, posa davant els aliments que caduquen abans per consumir-los primer.



• **Etiqueta les carmanyoles o envasos.** Així sempre sabràs què contenen i la data en què vas guardar l'aliment.

## I, A MÉS...

• Fes-te amb un pack CAPRABO de la plataforma *Too Good To Go*. Inclouen diversos productes valorats en 12 euros per només 3,99 euros.

• Opta per productes amb una data de caducitat o consum preferent propera que trobaràs a la teva botiga amb etiquetes de descomptes.



Cada any evitem la pèrdua de més de 8 milions de menjars. D'elles, donem anualment més de 2,5 milions de menjars a persones vulnerables.



# Tesoro ibérico

Calidad superior en su mesa





# El toc extra

## EL POSA EL PERNIL

Per a un esmorzar amb una llesca de pa i oli, un refrigeri a qualsevol hora del dia, com a aperitiu o ingredient estrella dels teus plats, el pernil serrà és un encert segur a la taula. A la xarcuteria de la teva botiga CAPRABO trobaràs els pernills més deliciosos, a talls i a punt per gaudir-ne.

**E**l pernil serrà va ser el primer producte espanyol guardonat amb el reconeixement internacional ETG, que atorga la Unió Europea a aquells aliments que es distingeixen per la seva qualitat intrínseca i l'elaboració tradicional. Tots els pernills serrans de la nostra marca el tenen. Podràs endur-te'ls a tot arreu gràcies al seu útil format d'envasament. Encara dubtes?



### PRODUCTES DE PROXIMITAT

Gaudeix del sabor autèntic de la xarcuteria de la nostra terra. Per fer-ho, confiem en la qualitat i saber fer d'empreses com Sucesores de J. Pont, fundada l'any 1929, i en productes com l'espàtlla. Amb una curació mínima de 10 mesos en celler, desossada i polida a mà, tallada a llesques fines, col·locades manualment i amb molta cura, per mantenir la textura i frescor dels productes acabats de tallar.

### ASSORTIMENT DE PERNILS DE LA NOSTRA MARCA

#### Pernil serrà

Amb un color lleugerament rosaci, vetes i un bon nivell de greix a la vista, el nostre pernil serrà és una opció indispensable per a un refrigeri o per l'entrepà dels petits.



#### Pernil curat

Qualitat i preu són el senyal d'identitat de la nostra gamma bàsic. A més, disposa d'un envàs més respectuós amb el medi ambient, ja que les safates es fabriquen amb plàstic 70% reciclat.





## NOEL

### Pernil serrà

#### Delizias al tall

Destaquen per la seva frescor, com l'embotit acabat de tallar, la raça duroc, el gust autèntic i la naturalitat. A més, disposen de certificació de benestar animal.



## NAVIDUL

### Pernil curat clàssic

Servit en un envàs pràctic amb talls per la meitat, aquest pernil s'elabora només amb dos ingredients (pernil i sal) i és l'aliat perfecte per als teus berenars, per picar o fins i tot per esmorzar.



### Pernil serrà Delizias Pétals

El seu signe d'identitat són els encenalls tallats i col·locats a mà, la qualitat i el gust. A més, disposa de certificat de benestar animal. L'embotit per excel·lència dels nostres mestres xarcuters.



### Pernil curat 25% menys de sal

Manté tot el gust i les propietats nutricionals que ofereix un producte tan característic de la nostra gastronomia, amb un 25% menys de sal.



### Pernil serrà

Un producte de la millor qualitat, sotmès a un delicat procés de curació, que li atorga un gust únic. Ideal per gaudir-ne sol, en tapes o entrepans.



### Pernil curat d'Extremadura

Amb un mínim de 10 mesos de curació, s'elabora amb matèries primeres seleccionades amb cura. És un producte de qualitat excel·lent, amb gust i textura únics. Premiat pels consumidors com a 'Sabor del año 2023'.

## ESPUÑA

### Pernil curat fi

Els talls extrafins permeten apreciar millor el buquet tradicional del pernil. Les llenques tenen un color uniforme i el pernil, aroma intensa i gust delicat.



# CRESTES DE CARBASSA

4 RACIONS / DIFICULTAT 1 / 45 MIN

- Pasta brisa o per fer crestes
- 1/2 all
- 1/2 ceba
- 200 g de carbassa
- 50 g de formatge feta
- 5 g de curri
- 5 g de cúrcuma
- 1 ou
- 10 ml d'oli

## PAS 1

Preescalfem el forn a 180 °C. Tallem la carbassa i l'emboliquem amb paper d'alumini. L'enfornem durant 30 minuts.

## PAS 2

Mentre es cou, piquem molt finament l'all i la ceba i els coem amb un rajolí d'oli a foc mitjà-baix.

## PAS 3

Posem en un bol la carbassa, la ceba i l'all cuits, el formatge feta i les espècies. Ho remenem fins que la carbassa perdi la forma i s'integri amb la resta d'ingredients.

## PAS 4

Posem la pasta en una safata de forn sobre paper vegetal, tot fent-li la forma desitjada. Hi afegim la barreja i tanquem la cresta amb l'ajut d'una forquilla.

## PAS 5

Batem un ou i, amb un pinzell, pintem la part superior de les crestes. Finalment, les enfornem durant 15 minuts o fins que estiguin daurades.

## TRUCS SALUDABLES

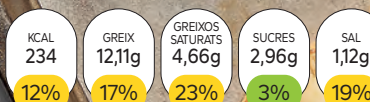
Compensa la massa de les crestes amb farcits més saludables com, en aquest cas, la carbassa.

Fes-les al forn en comptes de fregides.

Com inclouen formatge i espècies, que aporten sabor, no cal afegir-hi més sal.



UNA RACIÓ CONTIÉ:



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



## La fórmula secreta per cuinar de forma deliciosa i saludable en uns minuts

**A** l'era de les agendes ocupades, passar unes hores cuinant a foc lent amb ingredients frescos sembla un luxe relegat a uns pocs dies a l'any. No obstant això, el fet de disposar de poc temps no redueix el nostre interès per tenir cura de l'alimentació ni les ganes de gaudir del menjar.

Per sort, cada vegada són més les marques conscients d'aquestes circumstàncies i als nostres lineals arriben productes que ens ho fan molt fàcil. Els deshidratats de Trevijano en són un bon exemple. Les seves gustoses sopes, cuscús i risottos ens ofereixen un menjar deliciós, saludable i molt fàcil de preparar, sempre a punt al rebost.

### DESHIDRATAR PER CONSERVAR

L'assecatge d'aliments és el mètode de conservació més antic que existeix. Abans que es descobrís la conserva o la congelació, el vent i el sol ja s'utilitzaven per assecar fruites i verdures.

Aplicant escalfor, s'elimina la humitat dels aliments; i, sense humitat, es 'paralitza' el deteriorament, cosa que permet conservar durant molts mesos les propietats nutricionals i el gust.

Així, podem gaudir dels aliments de temporada en qualsevol època de l'any, sense necessitat de fred ni cap additiu, a més d'emmagatzemar-los i transportar-los de manera molt més eficient.



### NOVES RECEPTES DESHIDRATADES

#### TREVIJANO PROTEÏNA VEGETAL

- Altes en proteïna vegetal
- Molt fàcils de preparar
- A punt en 11 minuts
- Sense additius ni sal afegida
- Molt gustoses



# Canvi d'estació

## La teva rutina EN 4 PASSOS

**A** la tardor, toca reparar els danys provocats pel sol i recuperar els nivells d'hidratació de la nostra pell. Et proposem una rutina de cures amb productes belle en quatre passos molt senzills: neteja, exfolia, regenera i segueix utilitzant un fotoprotector.



Sin ingredientes  
de origen animal.

Tots els productes estan testats  
dermatològicament

### GEL NETEJADOR FACIAL

Elimina les restes de maquillatge i les impureses, i deixa la pell hidratada, fresca i calmada gràcies a l'àloe vera, l'extracte de cogombre i la seva fórmula sense sabó. Conté un 95% d'ingredients d'origen natural.



### NETEJA SUAV

Fes servir productes que, a més de netejar amb suavitat, t'ajudin a mantenir el nivell d'hidratació i a respectar el pH de la teva pell.

Aptes per a pells sensibles.  
Hipoal·lergògens



### GEL DE BANY GLICERINA

Indicat per a pells seques i deshidratades, i apte per a les pells més sensibles. La seva fórmula deixa la pell elàstica i aporta un extra d'hidratació i nutrició.



# 2

## EXFOLIACIÓ

Elimina les cèl·lules mortes per allisar, suavitzar i aportar lluminositat a la pell.



### EXFOLIANT FACIAL NOU I CEDRE JAPONÈS

Purifica els porus i restaura la textura de la pell per aconseguir un cutis renovat, més homogeni i lluminós.

+ 95% d'ingredients d'origen natural.

NOU



### GEL EXFOLIANT CORPORAL

Formulat amb pols de pell de coco i pedra tosca, per eliminar cèl·lules mortes i impureses. Incorpora glicerina, àloe vera i provitamina B5, que ajuden a hidratar, protegir i cuidar la pell. La fórmula no conté partícules plàstiques.

# 3

## REGENERA

### LA TEVA PELL I ALLARGA EL BRONZEJAT

Per mantenir el teu rostre bronzejat, hidrata'l. Per dins: beu aigua i consumeix més vegetals. Per fora: afegeix un plus a la teva rutina, aplicant una mascareta facial i emprant productes reparadors i nutritius, que potenciïn la lluminositat i estimulin la producció de col·lagen.

### MASCARETA FACIAL REPARADORA

Certificada per Ecocert i amb un 98,7% d'ingredients d'origen natural, com ara olis d'arròs i albercoc i extracte de camamilla, que regeneren, alleugen i suavitzen la pell, tot aportant lluminositat.



### BÀLSAM REPARADOR UNIVERSAL

Nodreix, alleuja i regenera zones extraseques i clivellades de la pell, i suavitza zones rugoses. Apte per a pells sensibles i per emprar-lo en el cos, el rostre i les mans.

# 4

## FOTOPROTECTOR

Aplica protector solar o cremes amb filtres tot l'any per prevenir el fotoenvelliment i protegir la pell.



### CREMA PROTECTORA SOLAR

Certificada per Ecocert i amb un 98,8% d'ingredients d'origen natural. De textura lleugera, ajuda a mantenir la pell hidratada, lluminosa i protegida contra les taques.



### AMPOLLES FACIALS VITAMINA C, BETAÏNA I NIACINAMIDA VITAL+

Fórmula concentrada que combat les taques i el to irregular, alhora que potencia la lluminositat i ajuda a controlar la producció de greix.



Els teus cèntims solidaris ajuden aquest mes les

# PERSONES AMB CÀNCER

**A** l'octubre, col·laborem de manera especial amb les ONG que acompanyen a les persones amb càncer per millorar el benestar físic i emocional durant tot el procés de la seva malaltia. Els 10 o 20

cèntims que dones en passar per caixa, sumats a l'aportació de CAPRABO i a la d'altres persones com tu, els ajuden a somriure i contribueixen a la recerca per aconseguir una cura per a aquesta malaltia.



A quins projectes aniran les teves donacions a través de CAPRABO?



● Com la investigació és fonamental, junts ajudarem a finançar un projecte que estudia com un virus és capaç de destruir cèl·lules canceroses i eliminar els tumors cerebrals pediàtrics més agressius.



● Contribuirem a millorar el benestar físic i emocional dels nens i adults amb càncer i del seu entorn. A més, amb la nostra ajuda, la Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC) acompanyarà i oferirà diferents serveis per reduir l'impacte social de la malaltia, sobretot per a les persones més vulnerables, millorant la seva qualitat de vida en el procés oncològic

## GRÀCIES!

Per la teva col·laboració durant el mes de setembre amb el programa solidari a benefici de la Fundació Amics de la Gent Gran i Fundació BarcelonActua que treballen per acompanyar, protegir i assistir la nostra gent gran en situació de vulnerabilitat.



15  
ANYS

Tria bo,  
tria sa

## “Tria bo, tria sa” COMPLEIX 15 ANYS

CONTRIBUINT A FOMENTAR  
L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I  
RESPONSABLE EN LA INFANTESA

### CAPRABO va iniciar aquest projecte educatiu pioner el curs escolar 2008-09.

“Tria bo, tria sa” té com a objectiu acostar als centres educatius conceptes relacionats amb la nutrició i la sostenibilitat. En aquests 15 anys de vida, ens hem posat al servei de l'educació, convertint gairebé 100 botigues en espais formatius. Així, prop de 200.000 nens i nenes han descobert com portar un estil de vida saludable i responsable.

La contribució de CAPRABO al canvi social comença a les escoles, el millor moment, perquè és quan s'estan adquirint els hàbits d'alimentació. El programa cobreix els cicles d'Educació Infantil i Primària (2-12 anys), i s'estén també al seu entorn, perquè s'anima l'alumnat a traslladar el que han après als seus familiars.

Oferim al cos docent tallers presencials, guies didàctiques, materials en línia i més eines ludoeducatives perquè els nens i les nenes aprenguin de manera divertida. I organitzem un concurs perquè tinguin un al·licient addicional!

Consulta tota la informació del projecte, incloent-hi testimonials de docents i alumnat, a:

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

2008-09

Comencem amb 4 centres pilot a Barcelona dirigits a 8-12 anys.

2010-11

Gairebé 7.000 participants.

2014-15

Ampliem per cobrir el primer cicle d'Educació Infantil (2-3 anys)

2016-17

Duplicuem els participants en el primer cicle d'Infantil!

2017-18

Incorporem la temàtica de consum responsable, proximitat i temporada, així com desenvolupament sostenible.

2019-20

Enviam butlletins sobre els Dies Mundials i incorporem el concepte de Nutri-Score. Assolim 75.000 participants acumulats.

2021-22

Obrim les botigues CAPRABO per a tallers en botiga realitzats pels mateixos docents.

2022-23

Arribem a 38.000 alumnes en aquest curs escolar.

2009-10

Ampliem presència en l'àmbit nacional, prioritzant Catalunya.

2011-12

+ de 8.000 nens i nenes.

2012-13

+ de 1.000 tallers realitzats des de 2008.

2015-16

Acumulem 50.000 participants des de l'inici del projecte.

2018-19

Celebrem 10 anys.  
Inaugurem la web del projecte!

+ de 350 tallers anuals; un total de 3.000 des de l'inici.

Incloem material sobre malbaratament alimentari.

2020-21

Ampliem el projecte per a l'alumnat de 3 a 8 anys.

Introduïm el concepte del plat nutricional.

Creem nous recursos digitals per participar en el programa sense fer tallers presencials.

2023-24

Celebrem 15 anys.

Amb l'objectiu de superar els 200.000 participants i els 4.000 tallers.



# EL MARROC

## Viu el desert, EN FAMÍLIA

Comencem la tardor amb una proposta perquè gaudeixis amb els cinc sentits: el desert d'Erg Chebbi. Un viatge que et permetrà gaudir en família de la màgia, el silenci i l'aventura que ofereix un dels molts petits deserts que formen el grandios Sàhara. Descobreix aquest indret del Marroc amb Icarión i acumula estalvi a la teva targeta del Club CAPRABO!

**T**anca els ulls. Imagina que pots gaudir del silenci visual i sonor del desert des de dalt d'una duna, que trenques aquest silenci viatjant en un quad o que passeges pel mercat d'algun poble berber. T'animem a viure la màgia del desert viatjant amb Icarión, perquè gaudeixis en família d'un viatge inoblidable.

Des de Viatges CAPRABO et proposem viure una aventura familiar amb la comoditat d'arribar amb un vol directe des de Barcelona o Madrid a Errachidia, l'aeroport situat en una de les poques

poblacions que es troben just a les portes del desert.

### RUTA DEL RAL-LI PARÍS-DAKAR

Els aficionats al motor, al ciclisme o al running no voldran perdre's el recorregut per alguna de les pistes de la ruta del popular Ral-li París-Dakar, les famoses carreres Titan Desert o la Marathon des Sables.

### NIT A LA HAIMA

Deixa't endur per la immensitat del firmament i la bellesa d'un cel estrellat. Serà màgic!





### SORTIDES DE SOL INESBORRABLES

La sortida del sol al desert és un dels moments més especials. Al matí, et convidem a deixar d'hora la haima i pujar al capdamunt d'una duna per gaudir del silenci i dels colors vermellors de l'alba. Podràs fotografiar i gaudir d'imatges inesborrables, que es quedaran gravades a la teva retina per sempre.

### VIATJAR I APRENDRE EN FAMÍLIA

El desert és la destinació ideal perquè adults i nens es diverteixin d'allò més i gaudeixin tant de la immensitat de les dunes vermelloses com de la magnífica cultura beduïna, amb la seva gastronomia, música, maneres de vestir, de jugar i de divertir-se.

### TROBADA AMB ELS REIS MAGS

No oblidis posar a l'equipatge la carta als Reis Mags d'Orient amb els teus desitjos i peticions. Al desert mai sabem quan els podrem trobar, però tenim molt clar que passen per aquesta zona en el seu viatge cap a Espanya a lloms dels seus camells.



Reemborsament

5%



a la teva targeta Club CAPRABO <sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> Reserva de l'1 al 31 d'octubre i et retornem un 5% a la teva targeta moneder. L'Agència de Viatges CAPRABO és al Carrer de Maria Cubí, 80, a Barcelona. Tel. 93 427 40 69



# #1\* AUTOSPRAY SIN AEROSOL NEUTRALIZACIÓN DE OLORES



**NUEVO  
ACTIVE FRESH**



INFUSIONADO CON  
ACEITES ESENCIALES



95% DE FÓRMULA  
DE ORIGEN NATURAL \*\*



HASTA 70 DÍAS  
DE FRESCURA \*\*\*



SIN QUÍMICOS PROPULSORES,  
COLORANTES Y FTALATOS.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Tripa amb xoriço  
EROSKI, 380 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Pa amb sègol i sèsam  
EROSKI, 250 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Galetes a cullerades  
de xocolata  
EROSKI, 400 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Mini cookies  
EROSKI, 150 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Bossa de fruites amb civada  
EROSKI, 4x100 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Massa de pasta de full  
EROSKI, 275 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Anxoves en oli d'oliva  
EROSKI, 55 g

Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Gel exfoliant corporal  
belle, 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 novembre 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 novembre 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 novembre 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 novembre 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 novembre 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 novembre 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 novembre 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 novembre del 2023





affinity  
**ultima**  
FIT & DELICIOUS

Salut i plaer per al teu **gos petit**

Ultima, la marca líder d'alimentació adaptada per a **gossos petits**, ara disponible en humit amb una gamma guanyadora. Deliciosos trossets tendres adaptats a la mida de la boca dels gossos petits amb ingredients d'alta qualitat i sabor superior.\*



**Nutrició adaptada**  
Un format còmode, pràctic i mono-ració



**Fàcil digestió**  
Amb proteïnes altament digeribles



\*Vs. el competidor principal testat amb laboratori extern

affinity  
**ultima**  
FIT & DELICIOUS

Salut i plaer per al teu **gat esterilitzat**

Ultima, la marca líder en alimentació per a **gats esterilitzats** ofereix delicioses receptes adaptades a les necessitats del teu gat, i ara en format paté, l'únic de gran consum adaptat a gats esterilitzats.



**Control de pes i agilitat**  
Principals problemes dels gats esterilitzats



**Nutrició adaptada**  
Gran sabor, amb ingredients d'alta qualitat



# nosaltres



## Arrenca la temporada

### Fires CAPRABO de Productes de Proximitat

**E**l supermercat CAPRABO d'Altafulla va acollir, el passat 16 de setembre, la primera Fira CAPRABO de Productes de Proximitat de l'any 2023. L'esdeveniment va marcar l'arrencada de la nostra aposta prioritària pels productors de proximitat de Catalunya. Aquest mes d'octubre, CAPRABO celebrarà dues fires més, una al Masnou i una altra a Caldes de Montbui.

La fira d'Altafulla, en la seva setena edició, va comptar amb l'assistència de representants de l'Ajuntament i dels productors del Camp de Tarragona.

El programa Fires CAPRABO de Productes de Proximitat té com a

objectiu valorar els productes de les comarques catalanes, fomentar-ne el coneixement i el consum, així com donar suport a la producció agroalimentària. Disposa del suport del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya, la Federació Catalana de DOP-IGP i la Federació de Cooperatives Agràries de Catalunya (FCAC). L'any 2022, CAPRABO va consolidar el seu pla més ambiciós de Fires de Productes de Proximitat amb la celebració d'11 trobades, fet que va marcar l'any amb un nombre més gran de convocatòries des de la posada en marxa de la iniciativa, el 2024.

### Jornada gastronòmica DEL TOMÀQUET

**A**quest estiu, en col·laboració amb l'Espai Agrari de la Baixada Tordera, CAPRABO va celebrar la seva II Jornada Gastronòmica de Productes de Proximitat del Tomàquet a l'espai #ChefCaprabo de L'Illa Diagonal, a Barcelona.

Aquesta jornada, que va coincidir amb l'inici de la temporada del tomàquet, és una aposta pels productes de proximitat, qualitat i temporada. A l'acte van assistir representants de Palafròls, Blanes, Espai Agrari de la Baixada Tordera, la Diputació de Barcelona i el gerent de la Conca de Tordera, un dels productors més grans de tomàquet de Catalunya. L'encarregat d'elaborar un showcooking-degustació va ser el xef Iban González Adan, fundador del restaurant Doryoku, a Malgrat de Mar, establiment acreditat amb cinc estrelles en km 0 pel seu gran ús dels productes de proximitat.



**CAPRABO  
tanca el  
primer  
semestre  
de 2023  
amb 11 nous  
supermercats**

**C**APRABO compleix el seu pla d'expansió durant el primer semestre de 2023, amb l'obertura d'11 supermercats a Catalunya, el seu mercat estratègic. Les noves botigues s'han repartit entre Barcelona, Sant Feliu de Llobregat, l'Hospitalet,

Badalona, el Prat de Llobregat, Puigcerdà, Salou o Sant Vicenç dels Horts.

Aquests establiments, amb grans horaris d'obertura, disposen d'un disseny de nova generació que permet fer una compra completa gràcies a un dels

assortiments més grans del mercat per metre quadrat. CAPRABO preveu obrir una vintena de nous establiments per impulsar el seu lideratge, fomentar l'economia local i promoure el consum de productes de proximitat.



# Família!

*El sabor de sempre, de casa nostra  
ara en format familiar d'ampolla d'1,5 L*



*Demana-la al teu establiment Caprabo més proper!*



# ESPINALER

— DESDE 1896 —

## Viu l'experiència Espinaler



Troba els  
productes Espinaler  
a Caprabo