

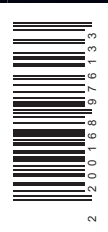
LA REVISTA DE CAPRABO

PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

# caprabo



# sabor



Nº 375  
DESEMBRE  
2023 · 2€



*Receptes  
gourmet,  
idees per  
regalar  
i tot el que  
imagines per  
a unes festes  
màgiques*

# El NADAL que enamora

**La millor mostra d'amor que pot  
fer un supermercat és mantenir  
els seus preus per Nadal**

**10** com  
pro  
mi  
sos  
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.



caprabo ●●●

# sumari

desembre'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.
- 10 El sabor de Nadal: elabora el teu menú amb productes que han mantingut el preu des del 2021.
- 18 El sabor de Nadal: el BCC i la seva proposta per a aquestes festes.
- 22 Així funciona el nostre servei d'encàrrecs.
- 24 La nostra selecció de formatges per a sorprendre en aquestes festes.
- 32 Massa bo per malbaratar-ho.
- 34 Un brindis pels productes de proximitat.
- 36 Els avantatges del Meu Club CAPRABO.
- 38 Idees per regalar als teus éssers més estimats.
- 42 Solidaritat.
- 44 Viatges: Mercats de Nadal.
- 47 Vals d'estalvi.
- 50 Notícies.



**Edició 375**  
**DESEMBRE 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, 85  
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.



# Nadal d'estalvi

**Xavier Ramón**  
Director de Marketing

**L**a millor mostra d'amor que et pot donar un supermercat és mantenir els preus per Nadal. Fins i tot si no ets dels que celebren aquestes festes, què et sembla acabar l'any amb 40 productes imprescindibles per Nadal amb els mateixos preus des del 2021? Lagostins, rap, musclos, xai, torrons, pinya... Simplement anomenant-los ja començo a imaginar brous fumejants a la cuina, el bullici previ a seure tota la família al voltant d'una taula decorada amb delicadesa i aquella escalfor i satisfacció que desprèn un bon plat.

Pensant en tu, hem preparat un menú per garantir-te un àpat deliciós amb els preus de Nadal del 2021.

Receptes senzilles amb gust de tradició com una sopa de peix i marisc o un xai a la mel. I, si ets de postres, et proposem una *pavlova* nadalenca definitivament sublim. Pren nota, perquè t'expliquem pas a pas com fer-la per posar la cirereta del pastís a la celebració.

Et convidem a descobrir algunes idees per regalar aquestes festes i les receptes elaborades per a CAPRABO per experts cuiners del Basque Culinary Center, propostes veganes, els nostres dolços preferits –també aptes per a les persones amb celiaquia– i idees per regalar. Perquè el més important aquestes festes és reunir-se i gaudir amb la família.

Bon Nadal!



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**





# EMPORTA'T A CASA EL SABOR DEL NADAL



# el més nou



## CREMES DE VERDURA EROSKI

### El gust de sempre, a punt en uns minuts

**N**oves cremes sense conservants i en format individual. Una opció sostenible que evita el malbaratament d'aliments. Molt còmodes per dur-les a l'oficina i una solució sana i equilibrada que et salvarà un sopar. No voldràs deixar la cullera!

El seu envàs és apte per escalfar-lo al microones i gaudir d'un plat calent i saludable en tan sols uns minuts. El pots tancar de nou amb seguretat.



## NOVA GAMMA SANICENTRO ESSENCE

### Essències de benestar PER A LA TEVA LLAR

**S**anicentro Essence ofereix un món de sensacions per a la teva llar que se suma a l'eficàcia netejadora de la marca. Deixa't encisar per les essències de benestar que ambienten el teu bany amb intenses notes florals i per l'acció antiolor dels gels WC

Sanicentro Essence Liris d'Aigua i Flor d'Hibisc. Gaudeix de la fragància intensa i duradora de Sanicentro Essence Desinfectant Fregaterres Concentrat Floral Fusió, que protegeix i respecta alhora tota mena de terres gràcies al seu pH neutre. Prova'ls!

*esencias de bienestar*

Síguenos en @sanicentro



XOCOLATES TORRAS

## La dolça temptació del sabor tradicional

**A** Xocolates Torras, amb més de 130 anys d'història, apostem pel relançament de la xocolata tradicional amb fruita seca sencera.

Un producte de proximitat, amb alt percentatge de cacau i de fruita seca sencera, sense gluten i apte per a vegans, d'alta qualitat i a un preu just.

Deixa't temptar per les nostres exquisides varietats:

- Xocolata negra amb ametlles senceres
- Xocolata negra amb avellanes de Reus

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



ECOCESTA: BEGUES VEGETALS AMB ELS MILLORS INGREDIENTS

## Deixa't sorprendre pel seu gust

**L**es begudes vegetals ECOCESTA s'elaboren amb ingredients procedents de cultius ecològics i destaquen pel baix contingut en sucre. Algunes no en contenen ni un sol gram, com la d'Ametlla 0%. Això la converteix en una opció perfecta per afegir-la al cafè o al te, per als esmorzars amb cereals o per preparar batuts, postres o plats vegetals. A més, aquestes begudes tenen un *packaging* sostenible.

És possible seguir una alimentació bona per al nostre cos i respectuosa amb el medi ambient!



OOO  
el més nou

## NOVES PORRES MAHESO

# Dona't un gust!

**M**aheso presenta les seves porres tradicionals, ara amb un nou disseny més vistós i modern. Un producte deliciós, perfecte per gaudir-lo amb la família. Les tindràs a punt en tan sols tres minuts amb la torradora, forn o fregidora

d'aire. Petits i grans les trobaran delicioses i sense embrutar la cuina!

A més, ara i per temps limitat, les porres de Maheso estan en promoció amb un 20% més de producte gratis a cada paquet. L'excusa perfecta per tastar-les!



Disponibles  
a la secció  
de congelats

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



## TORRÓ DE CHUPA CHUPS®

### MADUIXA & NATA, DE TORRONS VICENS

# El gust més divertit de NADAL

**U**na de les elaboracions més espectaculars d'aquest any, el torró de Chupa Chups® Maduixa & Nata, és el resultat de la col·laboració entre Torróns Vicens i Perfetti Van Melle, que s'uneixen per sumar emoció i innovació amb una proposta original i deliciosa.

El torró de Chupa Chups® Maduixa & Nata s'elabora amb praliné d'ametlla, nata, maduixa, cruixent de Chupa Chups® i cobertura amb xocolata blanca i xocolata rubí. Així és el torró més divertit, que fusiona el gust deliciós del torró, amb l'icònic caramel.



CAQUI PERSIMON® BOUQUET®

# El sabor estrella DE LA TARDOR

**D**ir Persimon® Bouquet® és sinònim de parlar d'un caqui sempre a punt per menjar-lo. De consistència ferma, amb la pell i la carn ataronjada i polpa cruixent, similar a la del préssec, té un gust dolç deliciós.

És una fruita tan completa que es menja sencera, cosa que la fa perfecta per a tota la família, per als esmorzars infantils o per dur-la a tot arreu, ja que no cal pelar-la ni preocupar-se pel pinyol.

D'altra banda, menjar aliments de color taronja durant la tardor ajuda a incrementar les defenses. I en aquest sentit el caqui Persimon® Bouquet® és el rei:

- És ric en fibra i font de vitamines C i A.
- Té un contingut alt en aigua, fructosa i potassi, cosa que el converteix en un gran aliat en la dieta dels esportistes.
- L'elevat poder antioxidant contribueix a fer front a l'estrès oxidatiu.

Aprofita al màxim el seu gust delicat i sorprèn-te amb la gran varietat de receptes que pots fer amb el caqui Persimon® Bouquet®. El pots

fer servir per preparar smoothies, torrades, iogurts, pancakes, mousses o amanides; o emprar-lo d'acompanyament en plats elaborats amb altres verdures de temporada, com la carxofa.

De producció 100% nacional, si tries Persimon® Bouquet® també contribueixes a la sostenibilitat de l'agricultura, tot limitant l'abandonament de les terres de conreu, donant força a la població del medi rural i facilitant el relleu generacional.

**És donar racions de vida per al camp.**

-  [@BouquetYsi](#)
-  [@Bouquet\\_Ysi](#)
-  [grupoanecoop](#)
-  [Anecoop S.Coop.](#)
-  [www.bouquet.es](#)



**persiMon®**  
P.D.O. KANI RIBERA DEL XÚQUER  
**BOUQUET**





# EL SABOR de Nadal

**Et felicitem les festes amb dos menús inoblidables**

**P**er Nadal, la cuina té un protagonisme especial. Volem celebrar amb tu aquest moment amb dos menús que venen molt de gust i són fàcils de preparar. La màgia arrenca amb una proposta elaborada amb productes que trobaràs a CAPRABO a preus que mantenim des del 2021. De primer, una sopa de marisc, seguida de xai a la mel. I, per postres, una pavlova sublim.

Des del Basque Culinary Center, companys de revista, arriba un menú per als paladars més refinats. Obrim boca amb un carpaccio de fruites de temporada amb pernil d'ànec i cruixent de carbassa. Tot seguit, un rèmol al forn amb salsa verda i, per acabar, una copa gelada de torró deliciosa.

Tenim ganes de Nadal!



# SOPA de peix I MARISC



@virginiamartin\_photo



## Maridatge

Albariño DOP Rías Baixas Martín Códax. Únic, amb identitat i definit pel lloc d'origen. Cada copa d'aquest vi guarda l'essència de l'Atlàntic, la seva història i els seus costums.



000  
receptes



# Xai al forn

## A LA MEL



@virginiamartin\_photo



### Maridatge

Marqués de Cáceres Tinto Crianza 2019. Té un color robí de capa mitjana, nas profund amb notes de fruita negra; fresc i agradable en boca. Elegant i harmeniós, per gaudir-ne copa a copa.





# La mostra més gran d'amor que et podem donar és mantenir els mateixos preus des del 2021 per als teus imprescindibles de Nadal. Bones festes!



## Sopa de peix i marisc

   4  90'  4,49 €/ració

- 1 rap petit
- 12 llagostins, 12 cloïsses i 16 musclos
- Aigua
- 1 ceba, 1 branca d'api
- 2 porros i 1 pastanaga
- 3 cullerades de tomàquet natural triturat
- ½ copa de brandi (opcional)
- 2 cullerades d'OOVE
- Sal i julivert fresc
- ½ barra de pa dur

■ Netejem el rap i en reservem la carn, tallada a daus, el cap i l'espina. Retirem els caps dels llagostins i els reservem. Obrim les cloïsses i els musclos al vapor, els colem i en reservem el brou. Els retirem la closca.

■ Preparem el fumet posant aigua abundant en una olla, amb les espines i el cap del rap. Hi afegim el julivert i els caps dels llagostins. Ho deixem coure 20 minuts, tot retirant l'escuma. Ho colem i afegim aquest brou el líquid que hagin deixat anar les cloïsses i els musclos.

■ En una cassola amb oli, coem les verdures tallades a la brunesa, hi afegim sal i hi incorporem el brandi. Deixem que l'alcohol s'evapori i hi integrem el pa torrat esmicolat.

■ Ho ofeguem tot 2 minuts i hi afegim el tomàquet. Ho cuinem dos minuts més i hi incorporem el brou. Ho deixem coure durant 15-20 minuts. Ho triturarem i ho posem tot a l'olla.

■ Hi afegim el rap a daus salpebrat, les cues de llagostins, les cloïsses i els musclos. Tapem l'olla i ho deixem reposar 3-4 minuts. Ho servim amb julivert picat.

## Xai al forn a la mel

   4  120'  5,69 €/ració

- 1,6 quilos de xai lletó
  - 2 cullerades de mel
  - 4 cullerades d'OOVE
  - 3 branques de romaní fresc i 3 grans d'all
  - 50 ml de vinagre de sidra
  - Sal i pebre acabat de moldre
  - 500 ml d'aigua
- Acompanyament**
- 4 patates mitjanes tallades a grills o, si són baby, senceres
  - 4 grapat d'escarola
  - 1 taronja i 1 magrana
  - 2 cullerades d'OOVE
  - 1 cullerada de vinagre de moldre
  - Sal i pebre acabat de moldre

■ A la carnisseria, demanem que ens facin uns talls al xai per poder manipular-lo. Els salpebrem. Preescalfem el forn a 250 °C, amb escalfor a dalt i a baix.

■ En un morter, barregem els alls, la mel, l'OOVE i el vinagre. Untem el xai amb la picada i el posem en una safata de forn, amb la pell cap a baix. Hi afegim 150 ml d'aigua. Abaixem la temperatura del forn a 190 °C. L'enfornem uns 90 minuts o fins que estigui cuit.

■ Mentre es cou, fem la volta al xai cada 15-20 minuts i el reguem amb el seu suc. Si l'aigua s'evapora, hi afegim més per mantenir la humitat i que la carn quedi sucosa.

■ Preparem l'amanida amb escarola, grills de taronja i magrana, amb vinagreta tradicional. Acompanyem el plat amb unes patates al forn.

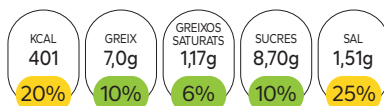
### BUSCA ELS INGREDIENTS A CAPRABO



- Gambot
- Rap sencer
- Xai lletó net



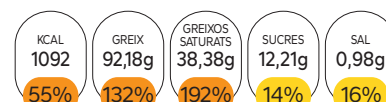
UNA RACIÓ CONTÉ:



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



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

000  
receptes

Elles  
productes d'aquí  
que enamoren



# Costelles

## DE CABRIT ARREBOSSADES AMB SALSA DE IOGURT I MENTA

🍴 IIII 🍴 4 🕒 15' 💰 € 6,48 €/ració

- 16 costelles de cabrit
- Pa ratllat
- 1 ou
- 1 iogurt ensucrat
- 10 g de menta
- Oli

■ Arrebossem les costelles de cabrit amb ou i, tot seguit, amb pa ratllat. Les fregim i les reservem.

■ Piquem la menta i la posem per sobre de la carn.

■ Batem el iogurt amb la menta restant per obtenir la salsa.

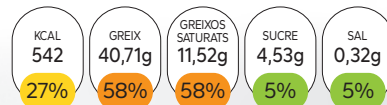
### TRUCS SALUDABLES

■ Tot i que és una carn tendra, sucosa i gustosa, té un alt contingut en greixos saturats. Consumeix-la amb moderació.

■ Acompanya-la amb uns pebrots, unes xips de verdura al forn o una amanida. Guanyaràs en fibra, vitamines i minerals, i et saciaran.



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



### Maridatge

Protos robe Ribera del Duero. Perfecte per acompanyar arrossos, pasta, aus, vedella, bolets, embotits, carns a la brasa, xai, porc i formatges semicurats.





**ANETO**  
— NATURAL —



**TRADICIÓ, SABOR I NATURALITAT**

## El caldo de Nadal MÉS ESPECIAL I ESPERAT DE L'ANY

**A**neto es prenen molt seriosament el tractament de les matèries primeres en els seus processos productius. Quan elaboren el cèlebre brou de Nadal, ho fan amb la mateixa passió, entrega i compromís, elevant la recepta a la màxima expressió de sabor i intensitat gràcies a la selecció de les millors carns de pollastre, costelles, garró i pernil ibèric. Tot acompanyat de

verdures fresques, all i sal marina. Tots els components del caldo de Nadal són naturals i han estat seleccionats amb cura. Passen un procés de cocció de més de cinc hores per extreure i proporcionar el brou més intens i amb més cos de la cuina d'Aneto.

### CALDO IDEAL PER A...

Receptes típiques de Nadal i d'hivern. Pots preparar plats com

escudelles, cremes, croquetes, canelons o, fins i tot, guisats de muntanya.

Com amb la resta de caldos Aneto 100% Natural, aquesta recepta s'elabora només amb ingredients frescos i naturals, sense afegir-hi deshidratats, concentrats ni aromes, tal com el faries a casa.

A més, no conté gluten ni traces d'ou o de llet!

### Recepta de caldo de Nadal, pasta, carbassa i minimandonguilles

#### INGREDIENTS

- 1 l de caldo de Nadal
- 200 g de carbassa
- 200 g de carn picada de porc
- 1 llesca de pa
- 200 g de cabell d'àngel
- Sal
- Farigola fresca (opcional)

1. Tallem la carbassa a daus petits.
2. Mullem el pa amb llet fins que s'hidrati. L'esmicolem, hi incorporarem la carn i ho assaonem. Pastem la barreja i fem unes minimandonguilles.
3. Fem bullir el caldo en una olla.
4. Hi introduïm les minimandonguilles i la carbassa. Les deixem bullir 10 minuts. Hi afegim la pasta i la farigola al gust. Ho fem coure un parell de minuts més i ho servim.

**CONSELL:** Pots afegir-hi qualsevol pasta o verdura. Si no tens temps per fer les mandonguilles, les pots comprar fetes.

# Pavlova

## DE NADAL

🍷 IIII 🍰 12 🕒 2h (més refredament)

€ 0,57 €/ració

### Pavlova:

- 6 clares d'ou
- 500 g de sucre de llustre
- ½ cta. de crémor tàrtar o 1 cta. de vinagre
- 2 ctes. de maicena
- 1 pessic de sal
- 1 cta. d'extracte de vainilla (opcional)

### Acompanyament:

- 150 ml de nata, 35% mg
- 1 cda. de sucre avainillat
- 120 g de gerds frescos
- 2 grapats de festucs picats
- 2 rodanxes de pinya natural

### Coulis de gerds:

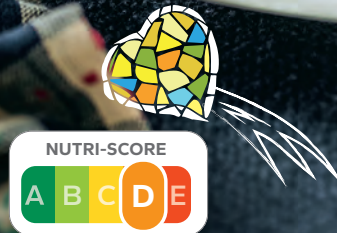
- 150 g de gerds
- 2 cullerades de sucre
- El suc de mitja llimona

■ Separem les clares dels rovells. Reservem les clares a temperatura ambient perquè es puguin muntar més fàcilment.

■ Tamisem el sucre de llustre, en separem un parell de cullerades i les barregem amb la maicena. Ho reservem.

■ Posem les clares amb la sal i el crémor tàrtar (o el vinagre) en un bol. Les comencem a muntar a velocitat mitjana-baixa. Quan comencin a escumar i estiguin opaques, sense parar el motor, hi afegim el sucre de llustre, a poc a poc, en forma de pluja. Tan bon punt la merenga comenci a fer pics suaus, augmentem la velocitat a mitjana-alta i seguim fins que estigui brillant, densa i amb pics fermes. Amb el motor en marxa, hi incorporem el sucre barrejat amb la maicena i l'extracte de vainilla. Ho batem un parell de minuts més, amb el punt just per integrar-ho tot.

■ Preescalfem el forn a 120 °C, amb escalfor a dalt i a baix.



### UNA RACIÓ CONTÉ:



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

■ Amb l'ajut d'un motlle rodó, en un paper de forn dibuixem un cercle d'uns 22 cm que ens servirà de guia. Fem la volta al paper. Fem 12 muntanyetes de merenga al voltant del cercle, donant-los forma ovalada.

■ Enfornem la merenga 30 minuts a 120 °C, abaixem la temperatura i la cuinem una altra hora i mitja a 100 °C. Apaguem el forn i la deixem refredar a l'interior fins l'endemà.

■ Per al coulis, macerem els gerds amb el sucre i el suc de llimona en un cassó.

Tot seguit, el posem al foc uns 15 minuts. Abaixem a foc lent i ho deixem 15 minuts més. Colem el coulis amb un colador de malla fina i el posem al frigorífic.

■ La pavlova es decora just abans de servir-la. Si no ho fem així, la merenga s'humiteja. Muntem la nata amb el sucre. Tallem la pinya, amb un tallapastes, fent forma d'estrelles. Piquem els festucs. Repartim el coulis i cobrim una part amb la nata muntada. Ho decoram amb gerds, festucs, estrelles de pinya...

**Consumeix aquestes postres amb moderació.**

### A LA TEVA MANERA

Dona un toc personal a la pavlova triant entre fruites refrescants i els toppings que més t'agradin, que trobaràs al mateix preu del 2021.



- Mandarina
- Raim blanc
- Pinya natural
- Festucs torrats
- Ametlles crues
- Préssec en almívar



# Tronc de Nadal Nadal Pink Lady®

ESCANEJA  
AQUEST QR I  
A GAUDIR!



Aquest Nadal,  
porta les teves  
postres a un altre  
nivell amb les  
pomes Pink Lady®.

Aprèn aquesta senzilla  
recepta farcida de  
mousse de pomes  
Pink Lady® i fes que el  
teu menú nadalenc brilli.



Copyright © 2023 Comunitat Pink Lady®. Tots els drets reservats



MARTIN SATI

Pink  
Lady®

Pink Lady® molt més que una poma



000  
receptes



# Menú gurmè

club  
culinary club  
basque  
culinary center

1,14€  
PER RACIÓ



## Carpaccio

de fruites de temporada amb  
pernil d'ànec i cruixent de pipes de carbassa

4 30'

- 1 poma, 1 caqui i 2 mandarines
- 100 g de canonges
- 20 g de pernil d'ànec
- 15 ml d'OOVE
- 30 g de pipes de carbassa
- 30 g de sucre i sal

### Carpaccio de fruites:

■ Posem la fruita de temporada a la base del plat i, per sobre, hi col·loquem els canonges i les làmines de pernil d'ànec.

### Cruixent de pipes de carbassa:

■ Pelem les pipes i les torrem, en un cassó o una paella, durant 1-2 minuts. Les tallem a trossos més petits. Desfem el sucre en un cassó i el

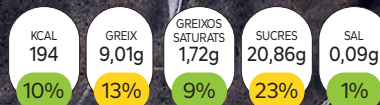
barregem amb les pipes de carbassa. Posem la barreja sobre un paper de forn i la deixem refredar durant 15 minuts a la nevera. Ho tallem a trossos petits.

### Emplatat:

■ Amanim l'amanida amb oli d'oliva verge extra i sal. Hi afegim els trossets del cruixent de pipes de carbassa.



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



## Maridatge

**Marqués de Riscal Reserva.** Harmonitza bé amb pernil, formatges no massa curats, guisats amb salses que no siguin molt especiades, llegums, aus, carns vermelles, carns a la graella i rostits. En boca és fresc, amb tanins polits molt agradables, de bona estructura, però fàcil de beure.



# Rèmol al forn amb salsa verda

4 45'

- 1,2 kg de rèmol
- 30 ml d'OOVE
- Sal

## Salsa verda:

- 15 ml d'OOVE
- 200 ml de brou de peix
- Un manat de julivert
- 1 gra d'all
- 100 ml de vi blanc
- Sal

## Per al rèmol:

■ Posem el rèmol net en una safata per al forn i el salem pels dos costats. Hi afegim oli d'oliva.

■ El cuinem al forn, preescalfat, a 200 °C durant 15-20 minuts.

## Per a la salsa verda:

■ Tallem l'all a làmines i el daurem en una paella. Hi afegim el vi blanc i deixem que s'evapori l'alcohol.

■ Hi posem el brou de peix i ho deixem coure durant 10 minuts. Piquem el julivert i l'afegim.

■ Quan el rèmol estigui cuinat, el retirem del forn i hi posem la salsa verda per sobre.

■ Barregem els sucus del rèmol amb la salsa verda i ho emulsionem.

## Emplatat:

■ Servim el rèmol en quatre plats i el decoram amb julivert picat.



5,22€  
PER RACIÓ



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



## Maridatge

**Marqués de Riscal Verdejo.** Harmonitza bé amb peix, marisc, pernil, pastes, pollastre i carns fredes. En boca presenta una sensació untuosa i fresca, amb un final persistent. En conjunt, un vi fresc i equilibrat.





# Copa gelada de torró

4 30'

- 180 g de torró tou
- 360 ml de nata, 35% mg
- 60 g de sucre blanc
- 120 ml de llet
- 3 ous
- 30 g d'ametlla pelada
- 15 g de sucre
- 15 ml d'OOVE
- 40 g de xocolata 99%

## Gelat de torró:

■ Escalfem la llet en un cassó. Hi posem el torró trossejat i deixem que es dissolgui completament.

■ Ho batem fins a aconseguir una barreja homogènia i ho deixem refredar. Muntem la nata i la barregem amb el torró fent moviments embolcallants.

■ D'altra banda, muntem les clares. Quan estiguin semimuntades, hi afegim el sucre i ho batem fins a aconseguir pics fermes.

■ Fent moviments embolcallants, l'incorporem a la barreja anterior. Ho passem a un motlle i ho congelem durant 24 hores.

## Crocant d'ametlles:

■ Tallem les ametlles a trossos petits.

■ Escalfem l'oli d'oliva en un cassó. Hi incorporem les ametlles i les cuinem fins que estiguin daurades.

■ Hi afegim el sucre i ho remenem. Deixem que es desfaci i es formi un caramel, de manera que les ametlles quedin totalment cobertes.

■ Les posem sobre un paper de forn, les allisem i deixem que es refredin.



1,73€  
PER RACIÓ



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

## Decoració:

■ Desfem la xocolata al bany maria.

## Emplatat:

■ Traiem el gelat del congelador cinc minuts abans de servir-lo.

■ Omplim, al gust, les copes on servirem les postres. Les decoram amb xocolata negra al 99% desfeta i uns trossets del crocant d'ametlla.



## Maridatge

**Porto Dos Santos Tawny.** Envellit en botes de roure durant cinc anys, aporta color amb tocs ocre i matisos castanys, típics de l'estil de Porto. En boca té sabors de fusta vella, que el fan viu i elegant.





## La revolució de la dieta basada en aliments vegetals

Un dels ingredients estrella d'aquesta revolució culinària són les Nous de Califòrnia. Un aliment saludable, versàtil i deliciós, que pot transformar els teus plats de manera sorprenent, afegint una quantitat significativa d'omega 3 a la teva dieta.



Una porció (30 g) de nous conté 2,7 grams d'ALA, els àcids grassos omega 3 d'origen vegetal que el cos necessita, però no pot produir.

Troba les millors

Nous de Califòrnia en aquests productes



Descobreix més receptes saludables a:  
[www.nuecesdecalfornia.com](http://www.nuecesdecalfornia.com)



## PASTÍS DE CARN AMB NOUS DE CALIFÒRNI

### INGREDIENTS

- 120 g de Nous de Califòrnia
- 2 llesques de pa de sandvitx
- 125 ml de llet
- 500 g de mongetes negres cuites
- 1/2 ceba picada finament
- 2 ous grans
- 1 culleradeta de comí molt
- 1 cullerada de quètxup Worcestershire
- 1 culleradeta de salsa d'all (all molt picat)
- ½ culleradeta de pebre negre acabat de moldre i 1 de sal
- 60 ml de salsa de tomàquet o quètxup sense sucre

### ELABORACIÓ

1. Preescalfem el forn a 180 °C.
2. Posem les mongetes amb els 120 g de Nous de Califòrnia i una mica de sal en un processador d'aliments. Ho triturarem prou per deixar algun trosset de nou; no ha de quedar una barreja massa líquida.
3. Tallem trossets de pa en un bol i hi afegim la llet perquè es mullin bé. Els deixem reposar uns minuts.
4. En un bol gran, posem la 'carn de nous' (barreja de mongetes i nous), els ous batuts, la sal, les espècies, ½ culleradeta de quètxup i el pa. Ho barregem tot suaument amb una espàtula fins que quedi integrat.
5. Cobrim un motlle de pa amb paper per a forn humitejat prèviament. Hi aboquem la barreja del pastís.
6. Ho enfornem durant 55-60 minuts, fins que estigui completament cuit.
7. Retirem el pastís del forn. El pintem amb la mitja cullerada de quètxup restant i barregem la salsa de tomàquet amb un grapat de Nous de Califòrnia ben picades.
8. Posem aquesta barreja per sobre del pastís i el gratinem durant 4-6 minuts a 250 °C.
9. Deixem reposar el pastís d'una a dues hores perquè es pugui tallar sense que es trenqui.



000  
encàrrecs



## MÉS FÀCIL, MÉS RÀPID, MÉS CÒMODE

Imagines que aquestes festes a la teva cuina i a la teva taula arriba justament allò que necessites?

El xai amb la mida ideal per sorprendre els teus convidats, el

pernil acabat de tallar o una fusta de formatges amb els productes que més agraden a casa teva.

Sense esperes ni sorpreses d'última hora i d'acord amb les

teves necessitats. A la teva botiga CAPRABO de confiança, pots anticipar les compres i encarregar el que vulguis. T'ho prepararan per recollir-ho el dia i l'hora que tu triïs.

### Aquest Nadal ANTICIPA'T

**F**s les comandes al teu gust, sense esperes i a la teva botiga habitual.

Digues què vols, tria dia i hora de recollida i nosaltres ho tindrem a punt perquè t'ho emportis.

El servei d'encàrrecs està disponible a les seccions de:

- Peixateria
- Carnisseria
- Xarcuteria
- Fruiteria i verdura
- Fleca
- Plats cuinats



### ELS TEUS ENCÀRRECS aquest Nadal tenen PREMI

**Avança't a Nadal i guanya. Sortegem 50 compres de 100 euros entre els encàrrecs que es recullin a la botiga entre el 15 de desembre de 2023 i el 6 de gener de 2024.**



Més informació

Consulta la resta de condicions i bases legals a:  
[www.caprabo.com/promociones](http://www.caprabo.com/promociones)



## FRESCOS JUST PER AL QUE NECESSITES

Aquestes festes, apropa't a la teva botiga i encarrega les teves compres de boví, rostits, aus, peixos, mariscs, xarcuteria selecta, pans especials, etc., i recull la comanda sense fer cua i al teu gust.

Capons, indiots, perdius, pulardes, indiotes, xai, cabrit, garrí, filet, costella, gules, tota mena de peix i marisc... Només ens has de dir com ho vols i t'ho prepararem en la quantitat justa que necessites per a les teves receptes de Nadal.



## OBRIR I A PUNT

Una solució pràctica, que et permet avançar les teves compres i, fins i tot, congelar. Això és el que t'ofereix la nostra àmplia varietat de plats envasats elaborats per dos líders del mercat com són Bo de Debò i Casa Mas, seguint el compromís amb els productors catalans.



### EROSKI:

- Ensalada russa
- Pastís de tonyina
- Croquetes amb pernil
- Canelons de carn
- ... I molts més

## FUSTES D'EMBOTITS I FORMATGES A LA TEVA MIDA

Aquestes festes, els nostres xarcuters preparen tota mena de fustes a mida perquè tu tan sols t'hagis de preocupar de gaudir amb els teus. Tria, al teu gust, entre diferents varietats: ibèrics, formatges, patés i foies, mixtes, etc.

La fusta de patés, foie o micuit aportarà un toc gourmet

a la teva taula. I, si vols una experiència que combini dolç i salat, opta per una fusta de formatges tous, cremosos i curats, acompanyats amb codonyat, mermelades o dàtils.

A més, a CAPRABO trobaràs professionals experts en tallar pernil.





# À la table!

Tan sols necessites una fusta tradicional. El color i el gust més sofisticat, que no poden faltar a la taula de Nadal, l'aporten els formatges i embotits Eroski SELEQTIA. Experts tastadors del Basque Culinary Center avalen la seva garantia d'èxit ve avalada per. Fem boca?



@virginiamartin\_photo

<sup>(1)</sup> Et tornem el 30% del de menor import a la teva targeta. 15% de descompte en els productes a pes o a granel des de la 1a unitat. Vàlid fins al 3 de gener del 2024.

## TRUCS PER TALLAR FORMATGE

- Tempera el ganivet abans de tallar formatges tous.



Aquest mes de desembre, trobaràs la 2a unitat al 30% a tots els nostres productes Eroski SELEQTIA. Combina'ls com vulguis! (1)



- Per als anyencs i per al formatge blau, opta per lliscar el ganivet i que el formatge es trenqui en forma de 'pedretes'.



## FORMATGEMANÍA

1. Parmigiano Reggiano DOP Eroski SELEQTIA.
2. Formatge d'ovella anyenc Eroski SELEQTIA.
3. Formatge de cabra semicurat Eroski SELEQTIA.
4. Formatge rocafort DOP Eroski SELEQTIA.
5. Formatge d'ovella amb trufa Eroski SELEQTIA.

### ACOMPANYA'L AMB...

6. Fuet extra Eroski SELEQTIA.
7. Olives negres d'Aragó i verdes amb gust d'anxova Eroski SELEQTIA.
8. Minitorrades de figues i panses Eroski SELEQTIA.



## UN TOC LOCAL SELECTE



### 9. Urgèlia (DOP)

Formatge de pasta prensada semicurat, dolor afruitada i textura fina i molt cremosa. Elaborat amb llet de vaca pasteuritzada de les ramaderies del Pirineu (Alt Urgell-Cerdanya).

### 10. Curat de Cabra Tovalló




Formatge de cabra suau, lleugerament àcid, que es fon al paladar. Amb forma de tovalló i elaborat de manera artesana.

els  
productes d'aquí  
que enamoren





## Tàrtar de llagostins, alvocat i mango amb amaniment de mostassa

  4  40' € 1,75 €/ració

- 16 llagostins sencers
  - ½ mango madur
  - 1 alvocat gran o 2 petits
  - 2 escalunyes picades a la brunesa
  - 1 cullerada de salsa de soja baixa en sal
  - 1 culleradeta de salsa Perrins
  - 2 cullerades de vinagre de poma o d'arròs
  - 2 cullerades de mostassa antiga
  - 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 
- Preparem l'amaniment, barrejant bé les escalunyes picades, la salsa de soja, la salsa Perrins, el vinagre i la mostassa.

▪ Pelem, escapcem i traiem els intestins de tots els llagostins tret de sis, que reservarem per decorar.

▪ Piquem la carn dels llagostins a daus petits i la barregem bé amb l'amaniment. Ho reservem.

▪ Pelem i piquem l'alvocat i el mango a daus petits.

▪ Barregem els llagostins marinats, l'alvocat i el mango.

▪ Farcim una anella d'emplatat amb la barreja de llagostins marinats, alvocat i mango.

▪ Saltem els llagostins reservats en una paella amb una mica d'oli d'oliva verge extra.

▪ Retirem l'anella, banyem cada tàrtar amb una culleradeta extra d'adob i col·locar el llagostí saltat coronant cada cada tàrtar.

### COMENTARI DIETÈTIC

El tàrtar consisteix en una preparació de carn o de peix en cru acompanyada, o no, d'altres complements. Així, aquesta preparació pot resultar molt gustosa, fresca, saludable i d'allò més vistosa.

### QUÈ T'APORTA?

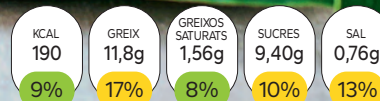
Aquest tàrtar aporta les proteïnes d'alta qualitat dels llagostins, els greixos cardiosaludables (àcid oleic) de l'alvocat i de l'oli d'oliva verge, i una mica de fibra gràcies a la fruita i les escalunyes. Entre les vitamines i minerals, destaca l'aportació de l'alvocat i dels llagostins, que són els ingredients principals: vitamina E i C, i vitamina D, B12, calci, ferro, magnesi, fòsfor, iode i seleni, respectivament.

### SABIES QUE...?

Les vitamines E i D són liposolubles, per això les trobem entre les parts més grasses dels aliments. La vitamina B12 es troba de forma natural només en aliments d'origen animal. Si no en consumim, hem de rebre-la a través de suplementos o d'aliments enriquits.

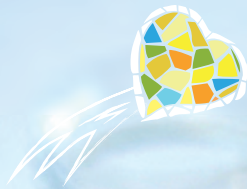


UNA RACIÓ CONTÉ:



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





## Lloms de llobarro.

### bolets i puré de coliflor amb all rostit

4 1h 15' 3,18 €/ració

- 100 g de bolets d'ostra
- 1 cullerada d'OOVE
- 30 g d'espínacs
- Sal i pebre acabat de moldre

#### Puré de coliflor amb all rostit

- 1 coliflor petita
- 2-3 grans d'all
- Sal i pebre negre acabat de moldre

- 1 culleradeta d'OOVE

#### Pols de bolets (opcional)

- ½ tassa de bolets dessecats
- ½ fulla d'alga nori
- ½ culleradeta d'all sec
- Sal i pebre acabat de moldre

■ Retirem la punta de la cabeça d'alls, el salpebrem, hi afegim unes gotes d'OOVE i l'emboliquem amb paper d'alumini. Preescalfem el forn a 200 °C, amb escalfor a dalt i a baix. Enfornem l'all uns 35-40 minuts.

■ Coem la coliflor al vapor. Retirem les tiges gruixudes i la triturem amb 2-3 grans d'all rostits. La reservem.

■ Eixuguem els lloms de llobarro i els empolem amb la pols de bolets. Per preparar-la, triturem els bolets dessecats amb l'alga, l'all sec, la sal i el pebre acabat de moldre. Ho salpebrem i ho cuinem a la planxa.

■ Tallem els bolets, els salpebrem i els saltem fins que estiguin cuinats i daurats.

■ Saltem uns espínacs amb una mica d'OOVE i els salpebrem.

■ Servim el llobarro en un llit puré de coliflor i hi posem per sobre els bolets i els espínacs.

### QUÈ T'APORTA?

El llobarro és un peix semigràs, ric en omega-3. Les hortalisses aporten fibra, hidrats de carboni i vitamines i minerals; la coliflor, àcid fòlic i vitamina C.

### TRUC

Aprofita per rostir una o dues cabeces d'alls i congela-les o conserva-les en OOVE per a futurs plats.



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



## Barreta de dàtils, cacauet i xocolata negra a la sal

8 2h 30' 0,29 €/ració

- 200 g de dàtils medjuls sense pinyol
- 3 cullerades de crema 100% de cacauet
- 25 g de cacauets torrats sense sal i picats gruixuts
- 150 g de xocolata negra desfeta amb més de 75% de cacau
- 1 pessic de sal

■ Folrem una safata amb paper de forn i fem un llit amb els dàtils, tot pressionant-los i superposant-los.

■ Els cobrim amb la crema de cacauet, repartint-la bé per sobre amb el dors d'una cullera.

■ Hi empolem els cacauets.

■ Ho cobrim amb la xocolata negra desfeta, de manera que quedi repartida sobre la superfície.

■ Hi afegim un pessic de sal i ho deixem refredar almenys dues hores. Tot seguit, ho posem tota la nit al frigorífic.

### QUÈ T'APORTA?

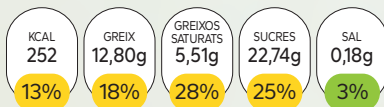
Els sucres d'aquesta barreta energètica casolana provenen dels dàtils que, com es consumeixen sencers, no s'han alliberat. A més, conté una bona quantitat de greixos saludables i fins a 5 grams de fibra per ració.

### TRUCS SALUDABLES

■ NutriScore valora la qualitat nutricional per 100 grams d'aliment, però, en aquest cas, la ració és d'uns 50 grams.

■ Consumeix-lo amb moderació.

#### UNA RACIÓ CONTÉ:



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







*Gaudeix dels millors productes d'aquesta temporada*

Les fruites dessecades i la nostra gamma de Fruits secs nacionals:  
Del camp a la taula i amb un sabor únic!



borges\_es





## Cloïsses a la marinera

   4  20'

€ 4,57 €/ració

- 1 kg de cloïsses
- 1 ceba tendra
- 2 grans d'all
- 1 cullerada de farina
- 1 got de brou de peix (es pot substituir per vi blanc)
- 1 ½ cullerades d'OOVE
- Julivert
- Sal (si cal)

■ Netegem bé les cloïsses tot submergint-les en aigua amb sal perquè deixin anar la sorra.

■ Coem la ceba tendra, picada a la brunesa, i l'all. Abans que es daurin, hi afegim la cullerada de farina. Ho ofeguem.

■ Hi posem el got de brou de peix. Si optem per vi blanc, cal deixar que s'evapori l'alcohol.

■ Hi afegim les cloïsses. Les saltem fins que s'obrin. Les empolem amb julivert picat.

### QUÈ T'APORTA

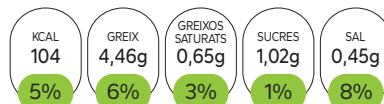
■ Les cloïsses, com altres mol·luscs, són riques en ferro. A més, contenen àcids grassos omega 3, magnesi, fòsfor, iode i seleni.

■ No pateixis per l'àcid úric, ja que en contenen menys que les carns vermelles, els embotits, l'alcohol, les begudes ensucrades o els suc.

NUTRI-SCORE



UNA RACIÓ CONTÉ:



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



# GALETES DE PLÀTAN I CACAU

12 RACIONS / DIFICULTAT 1 / 30 MIN

- 2 plàtans madurs
- 100 g de farina d'ametlla
- 100 g de farina integral
- 1 ou
- 50 g de cacau pur en pols
- 15 ml d'oli
- 1 clara d'ou
- 150 g de sucre de llustre
- 2 culleradetes de suc de llimona
- Colorants alimentaris



• Preescalfem el forn a 180 °C.  
En un bol, barregem els plàtans madurs, les farines i l'ou. Hi afegim el cacau en pols i l'oli. Ho remenem.

• Escampem la massa i formem les galetes amb motlles nadalencs. Fem un petit forat a la part superior.

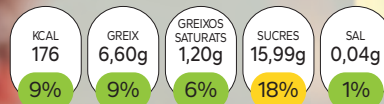
• Enformen les galetes durant 12-15 minuts. Les deixem refredar.

## PER AL GLACEJAT:

Batem la clara i el sucre. Hi afegim el suc de llimona i ho continuem batent. Repartim la barreja en 4 bols. En deixem un iicolorim la resta. Ho repartim tot en mànigues pastisseres. Quan les galetes estiguin fredes, posem el fil i les pintem al gust amb el glacejat. Esperem uns minuts perquè s'assequin i les pengem a l'arbre.



UNA RACIÓ CONTÉ:



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





# Massa bo per malbaratar-ho

Per molt que ens intentem ajustar a les quantitats que necessitem, per Nadal sempre acabem cuinant de més. Et proposem algunes receptes per aprofitar les sobres i no llençar res.



QUÈ POTS  
FER AMB

## EL PA?

Potser és l'aliment que més sobres genera, però també el més versàtil. Esmorza torrades amb oli d'oliva, fes crostons per acompanyar un puré de verdures, ratlla pa per fer arrebossats o croquetes, o cuina unes delicioses 'torrijas'.



## Desembre 2023

26



**Amanida lleugera** amb trossets de marisc.

27

**Croquetes** elaborades amb els ingredients sobres del caldo de Nadal, el peix, les aus o la carn. Si les congeles, et poden resoldre un àpat en qualsevol moment.

28



**Crema de verdures** amb les hortalisses, guarnicions i amanides sobres sense amanir.

29

**Pebrots farcits** amb les restes de carn o a d'au i una beixamel cremosa.

30

**Sopa per després de Nadal.** Fes un brou nutritiu amb les restes de peix, carn o au.

31

Crea els teus propis dolços de Nadal com una **corona nadalenca**, un **arbre de Nadal de profiteroles** o **pasta de full**, uns **Joulutortut** (pastissos de Nadal finlandesos) o un **ponx nadalenc amb garlanda de gel**.



Escañea el codi per conèixer les receptes de postres de Nadal de **Chef CAPRABO**

## TRUCS

- **Revisa la nevera i el rebost** abans de pensar el menú que prepararàs i d'anar a fer la compra.
- A l'hora de cuinar, tingues en compte el **nombre de comensals** i les racions.
- **Etiqueta les teves carmanyoles** amb la data en què hi has guardat l'aliment.
- **Pots congelar** carn, peix o salses i treure'ls a poc a poc per assaborir-los en una amanida o amb unes verdures.





# sense gluten, pero amb tot el sabor.





# Un brindis per LA PROXIMITAT

Aquestes festes et proposem 12 copes d'escumosos catalans que no et deixaran indiferent. Amb ells, des de CAPRABO, fem un brindis pels productes de proximitat.



## 1. LLOPART CORPINNAT

(Brut Nature, Rosé Brut, Integral)

Caves creats amb raïm autòcton al cor de la nostra comarca, 100% ecològic, veremat a mà i vinificat íntegrament a la propietat. Forma part de l'Associació CORPINNAT i elabora escumosos des del 1887, buscant l'autenticitat de les llargues criances i la sostenibilitat.

## 2. LES TRES NAUS DO CAVA

(Brut Nature Reserva, Cava rosat)

La cooperativa Celler Domenys és una de les més antigues de Catalunya, creada l'any 1917 a Sant Jaume dels Domenys (Tarragona). Una entitat amb més de 600 socis i 2.600 hectàrees de vinya. El cava Les Tres Naus s'elabora íntegrament a la catedral del vi, d'estil modernista i erigida l'any 1918 per César Martinell, a Rocafort de Queralt, a la comarca de la Conca de Barberà.

## 3. GRAMONA CORPINNAT

(Brut Reserva)

Sis generacions de tradició i coneixement vitivinícola són la garantia de qualitat de Gramona. Les seves vinyes de la varietat xarel·lo descansen a terres situades al costat de les conques dels rius Noia i Bitlles, a prop de Sant Sadurn d'Anoia (Barcelona). Són fidels a la sostenibilitat de l'entorn amb una agricultura ecològica i biodinàmica pel que fa al cultiu.





#### 4. PARXET DO CAVA (Brut Nature Reserva, Brut Cuvée)

L'any 1920 van sortir al mercat les primeres ampolles de cava Parxet, elaborades seguint el *méthode champenoise* al Mas Parxet, on des del segle XVIII ja es feien vins. El nom de Parxet prové del francès "parchet", que significa tros petit de vinya.



#### 5. MASIA VALLFORMOSA DO CAVA (Brut Nature Reserva, Brut rosat)

Aquest celler, amb més de 150 anys d'història, és referent de qualitat en l'elaboració de vins escumosos. Disposa del guardó al Millor Celler de Catalunya atorgat pels premis Vinari, l'esdeveniment amb més repercussió del món

### Com distinguir L' ESCUMÓS CATALÀ?

- **Per les principals varietats de raïm emprades:** raïm blanc xarel·lo, parellada, macabeu, malvasia o chardonnay.
- **Pels sucres afegits:** brut nature, extra brut, brut, extra sec, semi sec i dolç.
- **Pel temps de criaçna:** a partir d'un mínim de 9 mesos, que pot arribar a números de tres xifres. A menys temps, més frescor i bombolla; com més temps de criaçna, més complexitat d'aromes i bombolla perfectament integrada.

*Els  
productes d'aquí  
que enamoren*



#### 6. TORELLÓ CORPINNAT (Brut Reserva, Brut Nature Reserva)

Especialistes en llargues criances, a Torelló elaboren vins i escumosos des del 1951, tot i que la seva arrel viticultora es remunta a finals del segle XIV.





Milers de regals  
per a un Nadal  
que enamora

Soc del Club.  
Jo estalvio.



Per ser del Club Caprabo, quan passis per caixa del 30/11/23 al 07/01/24, et pot tocar un cupó amb un dels milers de regals que regalarem\*.

A més, **per cada 30€ de compra** tens una participació en el **gran sorteig** de:  
**2 premis de 2.500€.** **5 premis de 1.000€.** **10 premis de 200€.**

I amb l'App Caprabo, aconseguix participacions  
extres:

**1 PARTICIPACIÓ**  
per activar qualsevol cupó  
a l'App o a caprabo.com

**1 PARTICIPACIÓ**  
per jugar al joc  
de l'App.

**Data del sorteig 10/01/24**

\*Consulta les condicions i bases del sorteig a  
caprabo.com/promocions.



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



per Cap d'Any,  
bons propòsits i

# La Grossa

Compra el teu  
bitllet a les caixes  
dels nostres  
establiments!

La Grossa  
de Cap d'Any  
És la nostra

SÈRIE 10 €

31 de desembre del 2023  
**200.000 €**

Loteries de Catalunya

**GUANYA 200.000 €**  
31 DE DESEMBRE

+18  
anys

Destinem tots els beneficis  
a programes socials



Loteries de  
Catalunya  
És la nostra



OOO  
belleza

Idees  
per a regalar  
que enamoren

# Aquest Nadal

## REGALA BELLESA

Vols encertar? Aquí tens una selecció de regals per gaudir aquestes festes. Sets, el més nou en fragàncies, maquillatge o cistelles exclusives que trobaràs a les nostres perfumeries.

## Regala fragàncies

### ÁLVAREZ GÓMEZ

#### Aigua fresca de Flors Berbena Fresca i Mandarina

Enamora't d'aquesta  
llauna, un perfum fresc en  
un format màgic.



### MR. WONDERFUL



#### Today is my day

Vibracions positives! Olor suau i elegant. Notes exquisides de gessamí amb tocs de vainilla i mandarina, que aconsegueixen harmonia i sensualitat.

#### I'm your love potion

Amor irresistible! Una aroma amb delicioses notes de fruita -taronja, pinya i pruna- i florals de fons. Et trasllada directament a un paisatge primaveral.



#### Where's the party?

Deliciosa! Olor molt dolça que recorda la temptació del cotó de sucre. Amb notes de gerd, tocs de vainilla i fruita vermella.

### INSTITUTO ESPAÑOL

#### Set Aire de Sevilla Paradise

Pura llibertat d'expressió, una fragància espurnejant i lluminosa que desperta emocions.



#### Set Only Man Poseidon

Amb una fragància d'èxit que es fon en una estela de fusta i ambre. Ho embolica tot amb calidesa.







## Regala cures personals

### IDC INSTITUTE



#### Gourmand's Favourites

Submergeix-te en el món dels dolços amb el deliciós gel de dutxa amb aroma de *cupcake*, el body mist, la loció corporal i el revitalitzant exfoliant corporal. Gaudeix de l'escuma cremosa del sabó de bany i deixa que la varietat de bombes de bany amb aromes de *cupcake* creï un oasi relaxant i aromàtic a la teva banyera.



#### Scented Garden

Un gel de bany, una loció corporal, sals de bany i una crema de mans, tot amb una aroma suau i agradable de roses. A més, la cistella es pot reutilitzar per decorar la casa.

#### Natural Oil

Un gel de bany, una loció corporal, un sabó sòlid, confeti per al bany, dues bombes de bany i una tovallola facial. Tots els essencials per a una sessió perfecta de relax! L'envàs és ideal per reutilitzar-lo de diferents formes.



#### Secret Stories

El set amb l'envàs més original. Inclou un gel de bany, una loció corporal i una crema de mans, tot amb l'aroma agradable de flor de cirerer.

#### Organic

Des de l'estimulant gel de dutxa fins a l'exfoliant corporal revitalitzant, la loció corporal, les sals de bany relaxants i l'esponja de bany, tots s'elaboren amb ingredients orgànics per garantir la qualitat més alta.



#### Scented Bath Rose

Un gel de dutxa, una loció corporal i una esponja de malla en un necesser de color rosa brillant, bonic i pràctic. La seva aroma t' enamorarà. Regala glamur i relax als teus éssers més estimats!

### NIVEA MEN

#### Gym Men

Pack masculí perfecte per al gimnàs. Conté gel de dutxa, xampú, desodorant i crema hidratant Nivea Men Creme.



**Cistelles**  
**A LA TEVA MIDA**

Et preparam una cistella amb els productes que t'hiis.

Consulta a la teva botiga CAPRABO.



OOO  
belle

Idees  
per a regalar  
que enamoren

## Regala maquillatge

### MAGIC STUDIO

#### Maletí de maquillatge Rose Quartz

És ple de purpura i conté un tresor de productes de belle. 24 ombres d'ulls en una varietat de tons, sis lip gloss, quatre pintaungles, tres coloretts i dos labials en colors irresistibles. Opcions infinites per crear looks únics i glamurosos.



#### Set de brotxes Rose Quartz

Enlluerna amb aquest pack! Inclou quatre brotxes de maquillatge d'alta qualitat per als ulls i el rostre en un necesser elegant. El set perfecte per a qualsevol amant del maquillatge, per a tu o per regalar als teus éssers estimats.

#### Cartera Black Crystals

Els dissenys més foscos, atrevits i glamurosos. Aquesta cartera compacta de maquillatge és ideal per dur-la sempre amb tu. Conté una varietat de colors per als ulls, les galtes i els llavis, perfectes per crear looks nude i fumats.



### MARTINELIA



#### Set de cosmètica Magic Ballet

Amb aquest set, els més petits de la casa tindran l'imprescindible per a una sessió beauty. Un kit ple de fantasia que conté tres esmalts d'ungles dels colors més bonics, un brillant de llavis amb una olor increïble, decoracions i adhesius. I un necesser molt xulo!

## 3 Imprescindibles

belle

#### Llavis vermells perfectes

Amb la barra de llarga durada i acabat envellut O3 Escarlet i el llapis perfilador O1 Rouge.



#### Pell radiant

Amb les ampolles facials Procellular belle, que inclouen elastina, col·lagen, niacinàmida i betaïna per reparar i il·luminar la pell.

#### Pell suau i il·luminosa

Amb la loció corporal multibenefici de belle, que conté col·lagen, extractes de caviar i Energen™ d'efecte tonificant i antifatiga.



\*Tots els productes estan dermatològicament testats



# JACK DANIEL'S POSA EL WHISKEY

## Tu fas que valgui la pena

### JACK DANIEL'S AMB GUST DE MEL

Una barreja de Jack Daniel's Tennessee Whiskey amb un licor de mel únic d'elaboració pròpia que dona lloc a un gust incomparable i inconfusiblement Jack. Amb un final suau, Jack Daniel's Tennessee Honey ofereix un gust inesperat.



JACK HONEY  
ON THE ROCKS

INGREDIENTS:

- 5 ml Jack Honey
- Gel



JACK & COLA

INGREDIENTS:

- 5 cl Jack Daniel's Tennessee whiskey
- 20 cl refresc de cola
- Pell de llimona
- Gel

\*El 63% dels consumidors espanyols que combinen Jack Daniel's Old No. 7 ho fan amb refresc de Cola.



### FILTRAT PER CARBÓ

Jack Daniel's Old No. 7 és el whisky americà premiat amb 7 medalles d'or internacionals, fabricat a Lynchburg (Tennessee) des de fa més de 150 anys. El seu èxit es deu a un procés d'elaboració únic. Es filtra gota a gota a través de tres metres de carbó d'auró del sucre i madura en botes de roure creades a mà. El nostre Tennessee Whiskey no segueix el calendari: està a punt quan el nostre mestre destil·lador ho indica, segons l'aparença, l'aroma i el gust.

\*WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM BEGUDA ALCOHÒLICA DE 40° i 35°

Jack Daniel's, Old No. 7, Tennessee Honey i Jack Daniel's Tennessee Apple són marques registrades. ©2023 Jack Daniel's.

### EL GUST MÉS REFRESCANT, POMA AUTÈNTICA

Jack Apple combina el caràcter únic de Jack Daniel's Tennessee Whiskey amb un gust fresc i deliciós de poma verda.



JACK  
APPLE & TONIC

INGREDIENTS:

- 50 ml de Jack Apple
- 200 ml de tònica
- Gel
- Ho decorem amb una rodanxa de poma o llimona.







# Tanquem 2023 SENT *solidaris*

**V**olem tancar l'any fent el possible perquè les famílies del teu entorn no passin gana i puguin cobrir les seves necessitats bàsiques. Amb tu, aquest mes col·laborem amb Càritas Catalunya, que s'encarrega del programa de Dret a l'alimentació. Aquesta

iniciativa facilita els recursos necessaris a les persones vulnerables perquè puguin accedir a aliments o productes de primera necessitat, en funció de la seva situació socioeconòmica i composició. També col·laborarem amb l'Associació Cívica La Nau, un banc de productes

no alimentaris amb roba i productes d'higiene o parament de la llar, entre altres, que es reparteixen a través de 370 entitats socials i en coordinació amb els Serveis Socials territorials.

Junts podem fer que 2024 comenci amb bon peu per a, almenys, 800 famílies.

## Nou Repte!

Volem aconseguir:

**1.000.000**  
d'àpats, productes  
per la llar i la higiene



per a **800 famílies**

## Col·labora

Prem **sí**  a caixa

Donant uns cèntims quan paguis amb targeta.

caprabo ●●●

Així de compromesos

Per a més informació:



A favor de:





# MESTRES ARTESANS DE LA SAL DES DE 1882



La marca Sal Maldon® s'ha convertit en un símbol de qualitat i tradició en el món de la gastronomia. Fundada l'any 1882 a Maldon, un petit poble costaner a Essex, Anglaterra, aquesta empresa familiar ha mantingut una tradició que es remunta més d'un segle i quatre generacions. La seva sal en escates® distintiva és molt preuada pels xefs, amants de la cuina i gurmets de tot el món.

Però, **què fa que aquesta sal en escates sigui tan especial?**



## Elaborada a mà

La sal Maldon s'elabora com cap altra en el món. L'art recau en el control del temps i de la temperatura. S'escalfa a foc lent fins que el secret de l'aigua queda al descobert i les expertes mans dels treballadors preparen cada lot. Els mètodes tradicionals i les tècniques ancestrals, transmeses al llarg dels segles, fan que la sal Maldon sigui única.

## Para tots, per a tot

Sal Maldon és versàtil en tots els sentits i el seu ús va més enllà d'assaonar els teus plats. És perfecta per realçar el gust de carns, peixos, verdures, amanides i postres. La seva textura única i les escates en forma piramidal la converteixen en l'opció preferida dels xefs i dels cuiners casolans.



## Esmorzars, dinars i sopars

Des d'un esmorzar saludable fins a un sopar gourmet, la sal en escates és una companya perfecta. A la cuina diària, Sal Maldon pot transformar una simple amanida en una delícia amb tan sols unes escates. Per als sopars especials, és un aliat que ressalta els sabors de les teves receptes més elaborades. També és una tria popular per maridar amb vins i formatges fins durant els esdeveniments socials.

## Tradició i qualitat a cada escata

Sal Maldon és una joia culinària que combina tradició i versatilitat. El seu procés únic i el gust pur la converteixen en un ingredient essencial a la cuina dels que valoren l'excel·lència.



I sí, continuaran inspirant els cuiners professionals, aficionats o gastrònoms per gaudir de Sal Maldon amb passió cada dia, **fent que les coses senzilles arribin a ser extraordinàries.**





Prepara una escapada de conte a Europa

# Mercats DE NADAL

**T**anca els ulls i pensa en Nadal. Flocs de neu caient lentament, una nadala tradicional sona de fons i una llum càlida il·lumina el carrer nevad. Camines fins a arribar a una plaça inundada de llums, avets, garlandes, parades d'artesanía i una pista de gel on famílies i parelles d'enamorats es diverteixen. Som a un dels mercats de Nadal que cada any s'organitzen a bona part de

les ciutats europees i on el temps sembla que es congeli durant les festes nadalenes.

Però tornem al present. Vols saber quins són els mercats més impressionants per fer realitat aquest conte de Nadal? Pren nota i reserva ara. Simplement per ser soci del Club CAPRABO et reemborsarem el 5% del total del viatge a la teva targeta client per a futures compres.





## REPÚBLICA TXECA

La capital txeca brilla més que mai en aquestes dates. A part de Praga, no et perdis els mercats de Kutná Hora, Olomuc, Kroměříž, Jindřichův Hradec, České Budějovice, Český Krumlov, Mariánské Lázně i Karlovy Vary.

## ÀUSTRIA

L'històric mercat de Nadal Christkindlmarkt de Salzburg, a la Dom i Residenzplatz, és un dels més bonics i antics del món. I no t'oblidis de fer una parada a Viena, per gaudir d'alguns dels nombrosos mercats que s'organitzen a la ciutat.

## ALEMANYA

No et perdis els mercats de ciutats com Munich, Frankfurt, Rothenburg, Nuremberg, Dresden o Berlin. També val la pena visitar els dels pobles de la regió de la Selva Negra.



Praga

## FRANÇA

Un dels mercats més bonics del nostre país veí és el que cada any s'instal·la en el Camp de Mart, a sota de la Torre Eiffel, a París. Un altre dels imprescindibles és el d'Estrasburg, una de les ciutats més boniques d'Europa.

## POLÒNIA

A més d'ambient festiu, als mercats polonesos es respira espiritualitat. Els més famosos són els de Cracòvia, Varsòvia i Wrocław.

## SUÏSSA

Cal fer parada al mercat de Niederdorf, el barri més antic de Zurich, i al del Nen Jesús, a l'estació central, amb el seu arbre de 16 metres d'altura decorat amb uns 7.000 vidres Swarovski. A les seves parades trobaràs residents i turistes que busquen articles únics.



Berlin



**Reemborsament**  
**5%**

caprabo CLUB

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

<sup>(1)</sup> Reserva de l'1 al 31 de desembre i et retornem un 5% a la teva targeta moneder.

L'Agència de Viatges CAPRABO és al Carrer de Marià 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  
HASTA 70 DÍAS  
DE FRESCURA \*\*\*



SIN QUÍMICOS PROPULSORES,  
COLORANTES Y FTALATOS.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Tagliatelle a l'ou  
EROSKI, 250 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Patates per a microones  
al vapor  
EROSKI, 400 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Torró praliné  
tres xocolates  
EROSKI, 150 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Torró praliné  
cremós d'avellana  
EROSKI, 150 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Escumós sense alcohol  
VALL D'LLUNA, 75 cl  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Festuc torrat  
EROSKI, 175 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Eau de toilette  
Citrus Bloom i Herbs  
belle, 100 ml  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Ampolles facials Vital+  
belle, 7 unitats  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

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 gener del 2024



### 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 gener del 2024



### 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 gener del 2024



### 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 gener del 2024



### 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 gener del 2024



### 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 gener del 2024



### 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 gener del 2024



### 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 gener del 2024





Grefusa

**POM-BEAR**

Original



- ✓ Sin aceite de palma  
Sem óleo de palma
- ✓ Sin conservantes  
Sem conservants
- ✓ Sin colorantes artificiales  
Sem corants artificials

**NOU**

Ja pots gaudir del nostre  
nou snack de patates,  
lleuger, ric i cruixent!  
Un gran gust de Snack!





# nosaltres



## CAPRABO celebra la I Jornada gastronòmica del formatge, la mantega i l'avellana de proximitat amb segell DOP



En aquesta jornada, la xef Gessamí Caramés va preparar un menú complet amb tres receptes sobre la base d'aquests tres ingredients.

La mantega i el formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya i l'avellana de Reus van ser els protagonistes de la Jornada Gastronòmica celebrada a l'espai Xef CAPRABO de L'Illa Diagonal, a Barcelona. A l'acte van assistir Sònia Pina, directora de la Federació Catalana DOP-IGP; Esther Gomis, presidenta de la DOP Avellana de Reus; Julien Morales, representant de la DOP Formatge de l'Alt Urgell i la Cerdanya i de la DOP Mantega de l'Alt Urgell i la Cerdanya, així com Fernando Tercero, responsable de Producció de Proximitat de CAPRABO.

Durant l'acte, Sònia Pina, va explicar que "els aliments amb segell DOP i IGP són una garantia d'excel·lència i un reflex de la riquesa de la nostra terra i de les nostres tradicions culinàries". Per la seva banda, Fernando Tercero va afirmar que "les Jornades CAPRABO ens permeten avançar en un dels nostres principals eixos estratègics: promoure el coneixement i el consum de productes de proximitat". Gessamí Caramés, xef del restaurant Meleta de Romer, a L'Ametlla de Mar (Tarragona), va elaborar un menú de tres plats que va fer les delícies dels presents.



## Noves obertures de botigues franquiciades

Aquesta tardor, CAPRABO avança amb el seu pla d'expansió a Catalunya amb inauguracions de supermercats als municipis d'Arenys de Mar (Barcelona), Bellvei (Tarragona) i a la mateixa ciutat de Barcelona. Les noves botigues franquiciades CAPRABO adopten un model comercial amb avantatges clars per al client de compra diària, com és el fet d'oferir horaris d'obertura molt amplis, compra àgil, una cistella completa i tots els atributs, beneficis i descomptes per utilitzar la targeta client CAPRABO. El pla d'expansió de CAPRABO a Catalunya per al 2023 preveu obrir una vintena de nous supermercats a totes les províncies per impulsar el seu lideratge, fomentar l'economia local i promoure el consum de productes de proximitat.

## CAPRABO augmenta l'assortiment de productes per a mascotes

En el primer semestre del 2023, als supermercats CAPRABO la secció de mascotes ha crescut un 18% i, en concret, ha augmentat un 21% en la categoria de gats. Els animals de companyia cada vegada

tenen més presència a les llars catalanes i, per tenir una mascota, cal responsabilitat i oferir-li les cures que es mereix. Especialment a les ciutats, augmenta el nombre de gats i de gossos de mides petites.

CAPRABO està adaptant els seus lineals amb una oferta aproximada de 500 referències per a la cura i l'alimentació de les mascotes, amb l'objectiu d'atendre les necessitats específiques dels nous membres de la família.



del Delta,  
de casa,  
de tots

ARRÒS

**MONTSIÀ**



del Delta,  
de casa,  
de tots



del Delta,  
de casa,  
de tots

**MONTSIÀ**

ARRÒS

@arrosmontsia



www.montsia.es



# - EL LLETER - D'OSONA

UNA LLET ENVASADA A LA COMARCA D'OSONA

**PROXIMITAT**  
ENVASADA A <20 KM\*  
DE LES NOSTRES GRANGES

**SOSTENIBLE**  
ENVÀS 89%  
D'ORIGEN VEGETAL

**PRECIO PROMO**  
1,15 €/UD.

\*Distància mitjana



animalwelfare.com

CERTIFICAT PER

**AENOR**