

LA REVISTA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

# caprabo ●●●

# sabor



Nº 377  
MAIG  
2024 · 2€



Posa't a punt amb una alimentació saludable i estalvia per a les esperades vacances amb preus bons sempre, receptes i vals de descompte irresistibles

# MAIG FRESC I VITAL



No és

*màgia*

És

**natura**



*el Abuelo*

DE LOS MELONES

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

caprabo ●●●

# sumari

maig'2024

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



## Totes les receptes de Sabor a



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

- 04 Editorial.
- 06 El més top del mes.
- 08 Tria salut, tria color: 6 aliments per a una posada a punt.
- 10 Cireres: tot al vermell.
- 13 Barbacoa vegetal.
- 16 Lluç al teu abast.
- 18 Arrossos: al gra.
- 23 Ou: amb tot el color i el sabor.
- 26 logurt: bo i natural.
- 34 Nous: salut caiguda de l'arbre.
- 35 Els avantatges del meu Club CAPRABO.
- 38 El més nou a les nostres botigues.
- 40 Belleza: novetats refrescants per tenir cura del rostre.
- 42 Solidaritat.
- 44 Viatges: Costa Daurada.
- 47 Vals d'estalvi.
- 50 Notícies.



**Edició 377**  
**MAIG 2024**  
**Any XLVII**

**EDITOR**

Caprabo, SA  
Av. l'Estany de la Messeguera, 40-44  
08820 El Prat de Llobregat, Barcelona

**REALITZACIÓ I EDICIÓ**

Factoría Prisa Noticia, S. L. U.  
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.

Foto de portada:  
@virginiamartin\_photo



# Sempre A PUNT

**Xavier Ramón**  
Director de Marketing

**M**aig és un mes de varietat. Un mes de verdures i fruites que donen color a la nostra alimentació i que ens permeten mantenir uns bons hàbits a taula. A CAPRABO tens la varietat de productes de proximitat amb PREUS BONS SEMPRE per mantenir equilibrada la teva alimentació... I la teva butxaca.

Estalvia omplint una cistella amb productes frescos i productes de temporada, a PREUS BONS SEMPRE. Fruita, verdura, peix, carn, productes locals elaborats en el teu entorn més pròxim i els bàsics que no poden faltar, com la llet, el pa, els llegums o els ous. Tens milers de productes i, si aprofites els vals per ser del Club CAPRABO, sumaràs més estalvi. D'altra banda,

aquest mes tindràs més vals a la teva app. No te'ls perdis!

I si ens marquem desafiaments diaris? Experimenta amb noves receptes, treu la pols a la barbacoa i atreveix-te a rostir verdures de temporada, tasta aliments locals o incorpora més opcions integrals, fruita seca i llavors a la teva dieta. Recorda que els bons hàbits passen per una alimentació real, fer exercici i dormir bé. I, si et cuides per dins, fes-ho també per fora. No et perdís la secció de bellesa amb els productes més refrescants per al teu rostre. Ho notaràs!

Mantingues viva la teva vessant més solidària participant en causes com l'Operació Quilo i, sobretot, gaudeix. Dedicat-li temps a la teva família i amics!



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

Consulta també les receptes de Sabor a:

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



de la  
**nostra**  
terra

## Compromesos amb l'estalvi i els nostres productors

A Caprabo, fa anys que treballem amb totes les DOP i IGP de Catalunya i col·laborem amb 300 proveïdors i cooperatives de la nostra terra, per oferir-vos més de 2.800 productes de proximitat.



**caprabo** ●●●  
Així de propers

**Amor etern a la proximitat**

# El més TOP d'aquest MES

# 1 A+B ÉS TENDÈNCIA

L'aposta per una alimentació saludable segueix a l'alça a les nostres botigues. Des de fa quatre anys, els nostres clients es decanten cada vegada més per les lletres 'bones' (A i B) del Nutri-Score, que continuen creixent a costa de les de pitjor qualitat nutricional.

# 2 UNA OFERTA EXTRA PER A UNES CURES EXTRA

TOTA LA PERFUMERIA i PARAFARMÀCIA\*

## 3x2

GRATIS el d'import menor

COMBINA productes i marques COM VULGUIS

Ordenem els productes de la teva compra de més car a més barat perquè obtinguis el millor descompte

Exemple de compra amb 3 articles

GRATIS

**CUIDA'T I ESTALVIA!**  
 Entre el 3 i el 14 de maig, no et perdís la promoció 3x2 a la nostra secció de perfumeria. Fes la teva pròpia combinació amb productes de cosmètica, fragàncies, higiene i cura corporal, cura dels cabells, higiene bucal i protecció solar.

# 3 REFRESCA'T a la tarda

RENDEIX-TE AMB EL GUST REFRESCANT DE LA **SANGRIA I EL CÒCTEL NEGRE D'ESTIU AMB LLIMONA SENSE ALCOHOL**, DOS NOUS PRODUCTES DE LA MARCA CASTILLO DE ARESO. SÓN LES BEGUDES ESTRELLA DE LES TARDES D'ESTIU. SERVEIX-LES BEN FREDES I GAUDEIX-NE EN COMPANYIA.

# 4 UN SOPAR SALUDABLE

Els musclos són rics en potassi, omega-3, proteïnes i ferro i, a més, són deliciosos. Necessites alguna raó més per incloure'ls a la teva dieta? Doncs aquí la tens: un nou format congelat, a punt per escalfar-los i servir-los. En tan sols uns minuts, tindràs un sopar perfecte.

caprabo ●●●

Ja ens segueixes  
a Instagram?



Connecta't amb nosaltres i sigues part de la conversa.



 @Caprabo\_supermercats

☀️ Descobreix un món d'estalvi i sorpreses! ☀️. Celebrem amb tu els moments que importen, activa cupons exclusius per a gaudir de descomptes en els teus productes favorits. Aquest 'Dia de la Mare' participa en el nostre gran sorteig 🎁. Escaneja el QR i uneix-te a la nostra comunitat!.



 @chefcaprabo\_oficial

👩🍳 Sabor, creativitat i comunitat t'esperen 👨🍳. Submergeix-te en l'art culinari amb els nostres cursos-degustació al Taller Chef Caprabo o **aprèn gràcies a les nostres vídeo receptes** que desperten els sentits. Trucs i consells? Els tenim tots! **! no et perdis el nostre sorteig de 2 places per un taller a triar.** Escaneja el QR, segueix-nos i transforma cada menjar en una experiència única.



# Tria SALUT,

@virginiamartin\_photo

8

**A**quest mes et proposem sis aliments imprescindibles per a tu, perquè t'ajuden a cuidar-te, donen suport als productors del teu entorn i sempre estan a bon preu, cosa que et permetrà estalviar sense adonar-te'n. No està gens malament, oi?

Som uns defensors fermes de l'alimentació en funció de les estacions. Opta per les verdures de temporada, sempre a bon preu. És temps d'albergínies, carbassons, espàrrecs, pebrots, remolatxes, pastanagues, tomàquets, enciams... Totes queden boníssimes si les fas a la brasa.





El color també arriba a les nostres fruïteries amb les primeres cireres acabades de collir a la vall del Jerte. I continuem amb el peix. És temps d'anxoves, tonyina, salmó o lliri, i també de lluç, que trobaràs a les nostres peixateries sempre a bon preu. No dubtis a acompanyar-lo amb verdures o arròs. I si a tot això li sumes unes nous o llavors, ja tens el menú saludable.

I què podem dir del iogurt? Tot són beneficis per a la nostra salut digestiva. Opta per iogurt natural sense sucres afegits per obtenir el màxim de beneficis.

# tria COLOR

# Tot al VERMELL

**D**e textura ferma i suau, i amb aquest color vermell inconfusible tan viu. Les cireres i picotes són les reines de cors dels mesos de maig i juny. Ens agraden per la dolçor, les escasses calories i la infinitat de propietats beneficioses.

Quan arribi el seu moment de maduració, podràs gaudir de cireres d'origen local de Lleida i Tarragona, que et garanteixen la dolçor i la

mida perfecta. A més dels locals, a CAPRABO disposes de diferents formats de mig quilo, quilo i a granel, perquè t'emportis justament el que necessites i no malbaratis res.

A més, sabies que el nostre proveïdor principal és Agrupació de Cooperatives Valle del Jerte (Càceres)? Ens proporcionen cireres i totes les picotes que trobaràs a CAPRABO.



**Així és la Denominació d'Origen Cereza del Jerte**

- ✓ **Artesanal.** Les cireres es cullen a mà, evitant les hores de calor, perquè es mantinguin fermes.
- ✓ **Punt òptim.** Només es cullen quan estan madures. Un cop es desprenen de l'arbre, no poden madurar més.
- ✓ **Un gust únic.** El clima i la tradició dels seus agricultors la fan única i una de les millors cireres del món.
- ✓ **Entorn.** En triar-les, ajudes a la conservació d'un sistema tradicional i sostenible.

■ Font de vitamina C i amb un alt poder antioxidant, la cirera és rica en minerals com ferro, potassi i calci.

■ Recorda que una ració equilibrada és un grapat de 10 unitats.

■ Les tiges de les cireres, en infusió o en pols, tenen un efecte diürètic.

■ Cireres i picotes són la mateixa espècie, però diferents varietats, amb tija o sense. La picota, que no té tija, és més cruixent i dolça.



**Diferents  
FORMATS**



PARLEM AMB...

### MÓNICA TIERNO

directora general de l'Agrupació de Cooperatives Valle del Jerte

Parlar de cireres és parlar del Jerte. L'Agrupació de Cooperatives Valle del Jerte està formada per 15 cooperatives situades a la vall del Jerte i a La Vera. Més de 3.000 socis que cultiven cireres i picotes de manera tradicional. Aquest saber fer i l'entorn únic les fa especials. Per a Mónica Tierno, són l'equilibri perfecte entre natura, tradició i innovació.

#### Com distingir-les de la resta?

Les nostres picotes estan emparades per la DO Cereza del Jerte. Són de les poques fruites que disposen d'aquest reconeixement i això és una garantia de qualitat per als consumidors. Les nostres picotes són d'una mida més petita, no tenen tija i presenten una textura cruixent i dolça. Habitualment estan disponibles només durant sis setmanes, des de mitjan juny a final de juliol. No obstant això, les nostres cireres comencen a estar disponibles des de principi de maig i en podem gaudir durant tres mesos.

#### Com és el cultiu i com es cullen aquestes fruites?

A la nostra zona, el cultiu de cireres es fa a la muntanya, en bancals fets a mà, pedra a pedra. Aquest

paisatge singular és conegut des del punt de vista mediambiental perquè ajuda a evitar l'erosió. Els nostres agricultors s'encarreguen, en gran part, de les tasques de plantació, adobat, poda i cura de l'arbre. Durant la collita, cullen a mà cada cirera, tot assegurant-se que ha assolit el punt òptim de maduresa i gust.



#### Quines mesures s'estan prenent per preservar-ne el cultiu?

La nostra aposta per la comercialització conjunta, a través del cooperativisme, ens permet donar suport als nostres agricultors, convertint el cultiu de cireres en el seu projecte de vida. La majoria són petits productors i la nostra unió ens converteix en el comercialitzador més important de cireres d'Espanya, sense perdre la nostra essència tradicional i familiar.

#### Quins són els principals reptes als quals us enfrenteu?

La cirera és una fruita deliciosa, però també extremadament delicada: la pluja, la pedra o l'excés de calor minven les collites. Afortunadament, com disposem de plantacions de diferents varietats i altituds, diversifiquem els riscos.

#### Quins consells donaries als consumidors per gaudir al màxim de les cireres del Jerte?

Les picotes, sense tija i d'una mida inferior, però dolces i cruixents, són el millor snack saludable per acompanyar qualsevol experiència d'estiu. Sempre són una delícia.



## Gaspatxo de cireres



- 750 g de tomàquet
- Mitja ceba petita
- Mig pebrot verd
- Un quart de gra d'all
- 400 g de cireres
- 4 cullerades d'OOVE)
- 200 ml d'aigua
- 2 cullerades de vinagre de Xerès
- Sal
- 40 g de formatge en rotlle de cabra
- Farigola fresca

- Desossem les cireres.
- Tallem els tomàquets, la ceba, el pebrot i l'all. Ho posem tot al got de la batidora i ho triturarem.
- Incorporarem les cireres a la barreja i ho batem de nou.
- Hi afegim el vinagre, l'oli, l'aigua i la sal. Ho triturarem fins a obtenir una crema fina.
- Ho deixem refredar al frigorífic fins al moment de servir-ho.
- Servim el gaspatxo fred, acompanyat d'un pessic de formatge de rotlle de cabra i farigola fresca.



## Lassi de cireres



- 250 ml de iogurt natural
- 1 tassa de glaçons de gel (si no el vols tan fred, aigua gelada)
- 125 ml de llet o beguda vegetal
- 300 g de cireres
- Canyella en pols
- Cardamom
- Un pessic de sal
- Batem el iogurt, la llet o la beguda vegetal, fruita trossejada i gel. Ho triturarem fins a aconseguir una barreja homogènia i llisa. Hi posem les espècies i la sal. Ho triturarem us segons i ho servim fred, immediatament.
- Prova altres versions substituint les cireres per 300 g de maduixes, 3 nectarines o 1/2 mango.



# Temps de **BARBACOES**

El bon temps inaugura la temporada de barbacoes i, des d'aquí, comencem amb la proposta més saludable: una graellada de verdures. Les brases els donen aquest gust que les fa irresistibles. A les nostres botigues trobaràs tot el que necessites: pastanaga, remolatxa, moniato, carbassó, albergínia, carbassa, pebrot, tomàquet, ceba, patata, xampinyons, orellanes, coliflor, pak choi, espàrrecs i molt més.



### No poden faltar

A rodanxes, sencers, partits per la meitat... Fes-los uns cinc minuts per cada costat.

## TRUCS PER A UNA GRAELLADA **SALUDABLE**

- Cuina les verdures a foc mitjà-alt. Les tindràs a punt en uns 8-12 minuts, tot i que el temps pot variar segons la mida i el tipus.
- Fes la volta a les verdures sovint.
- Per a les broquetes, els talls han de ser de la mateixa mida, grans i gruixuts.
- Els marinats simples, com l'oli d'oliva, l'all, les herbes fresques i el suc de llimona, reforcen el gust.
- La cirereta del pastís la posarà una salsa de iogurt deliciosa.

### Deixa espai per als tubercles

Fes la remolatxa i la pastanaga senceres. I les patates, millor embolicades amb paper d'alumini.



### Els més delicats

A la barbacoa, vigila amb els tomàquets, pebrots o bolets, ja que requereixen menys temps de cuinat i es poden cremar.






### Animat amb la verdura de fulla verda

Fes cors d'enciam romà, endívies o col xinesa pak choi, que és tendència. Parteix-los per la meitat al llarg i cuina'ls a foc mitjà, dos minuts per cada costat.



# Bacallà skrei amb risotto de llimona i gremolata

 4  30-35'  2,66 €/ració

## Per al bacallà a la planxa

- 1 llimona de bacallà skrei (tallat en 4 parts)
- 1 ½ cullerades d'OOVE
- Sal i pebre acabat de moldre

## Per al risotto

- 1 ½ ceba i 2 grans d'all
- 2 ½ cullerades d'OOVE
- 175 g de pèsols frescos o congelats
- Fulles d'alfàbrega i de julivert fresques
- 4-5 tasses de brou de verdura
- 1 tassa d'arròs arbori (150 g aprox.)
- ½ tassa de vi blanc (opcional)
- Sal i pebre
- Ratlladura i suc de 2 llimones
- Formatge parmesà
- 1 cullerada de mantega

## Per a la gremolata

- ½ tassa de julivert
- 1 gra d'all picat fi
- El suc d'1 ½ llimona i la ratlladura d'1 llimona
- 3 cullerades d'OOVE i sal

## Per decorar el plat

- Brots verds, cibulet i ratlladura de llimona

## GREMOLATA

■ Aquesta deliciosa salsa italiana, fàcil i ràpida d'elaborar, sorprèn pel seu sabor. Porta julivert, llimona i altres ingredients molt accessibles, com ara all, oli i sal.

■ Tallem l'all i el julivert finament i hi afegim la ratlladura de llimona. Piquem la mescla en el morter amb una mica de sal i hi afegim l'OOVE.

## BACALLÀ

■ El preparam quan al risotto li faltin uns 8 minuts. Eixuguem el bacallà, el salpebrem i

el cuinem en una paella amb OOVE, primer amb la pell cap avall a foc viu fins que es dauri. Després, abaixem la temperatura a foc mitjà-baix i el cuinem 5 minuts més. Li fem la volta i el cuinem 2 minuts més.

## UN RISOTTO DELICIOS

■ En una olla baixa, escalfem una cullerada d'OOVE. Hi afegim, de manera esglaonada, mitja ceba picada a la brunesa fins que s'escalfi, all picat fi, pèsols i 1 ½ tassa de brou. Ho salpebrem i ho fem bullir.

■ Ho cuinem a foc a mitjà uns 4-5 minuts. Ho retirem del foc, ho batem, hi afegim l'alfàbrega i el julivert i ho triturarem. Ho reservem.

■ A la mateixa olla, posem 1 ½ cullerada d'OOVE i hi afegim una ceba picada a la brunesa. Quan estigui transparent, hi posem l'arròs.

■ Deixem que es rosteixi durant un minut, tot remenant amb una cullera de fusta.

■ Hi incorporem el vi blanc i el deixem evaporar mentre remenem l'arròs. Quan s'hagi evaporat, hi afegim les tasses de brou calent a poc a poc (esperem que el líquid s'evapori abans de posar la següent tassa). Ho remenem constantment amb la cullera de fusta.

■ Passats uns 20 minuts, quan l'arròs estigui gairebé fet, hi afegim el puré de pèsols i deixem que s'evapori el líquid. Hi incorporem la mantega i el formatge parmesà i ho remenem. Finalment, hi integrem el suc i la ratlladura de llimona. Ho servim immediatament.

## SUGGERIMENT D'EMPLATAT

Posem en el fons del plat dues cullerades de risotto, al damunt hi afegim el bacallà amb una mica de ratlladura de llimona, una cullerada petita de gremolata i un toc de cibulet picat o brots verds.

## QUÈ T'APORTA?

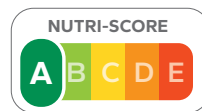
Proteïna completa i saludable, hidrats de carboni del cereal, greixos saludables com els de l'oli d'oliva i bona quantitat de fibra, gràcies sobretot als pèsols.

## CONSELLS SALUDABLES

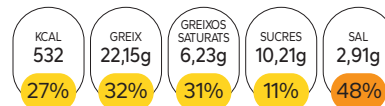
■ Aquesta recepta és un plat complet de bona qualitat nutricional. Acompanya-la amb una amanida o una altra preparació a base de verdures.

■ Com que el bacallà és de sabor intens, pots emprar brou sense sal o reduït en sal per millorar la qualitat nutricional del plat.

■ L'arròs arbori és una varietat italiana de gra curt molt cremosa, que s'utilitza per fer risotto.



## UNA RACIÓ CONTÉ:



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



## MARIDATJE

**GESSAMÍ BLANCO.** Les seves aromes de flors blanques –entre les quals predomina el gessamí que li dona nom– i de fruita fresca –com la pinya, el préssec i un toc de cítrics– el doten d'un perfum inigualable que el converteix en un vi ideal per acompanyar els moments més gustosos de la nostra vida. Una harmonia i maridatge perfecte per a aquest plat.



# Lluç al teu abast

**S**ens dubte, és un dels peixos més consumits. La seva carn blanca i suau, amb gust delicat i textura ferma, i el fet que pràcticament no tingui espines ni greix, però sí un alt contingut en proteïnes i omega-3, converteixen el lluç en un dels nostres preferits. Tot

i que el podem trobar a les nostres botigues durant tot l'any, en aquestes dates és quan més es pesca i està en el millor moment. Gaudeix-ne a la planxa, al forn, arrebossat, empanat, amb salsa, a la graella... Hi ha opcions per a tots els gustos.



## ARACELI GÁLVEZ

Especialista de Peixateria al Centre Comercial La Farga, a l' Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

El nostre lluç EROSKI prové de Galícia i del País Basc. És un peix salvatge habitual de la cornisa càntabra, que es captura pràcticament durant tot l'any. Per això, trobaràs lluç fresc a les nostres botigues en qualsevol moment i sempre a bons preus. Apropa't als nostres taulells i te'l prepararem al teu gust. Filetejat, a talls o sencer. Si ho prefereixes, també el tens net i envasat.



VAL DE DESCOMPTA EN AQUESTA REVISTA



A LA NOSTRA **PEIXATERIA** TROBARÀS EL DISTINTIU DE **PREUS BONS SEMPRE** TANT EN LLUÇ SENCER COM CUA DE LLUÇ

I gaudeix del val de descompte en lluç fresc.



## També congelat

El lluç es congela a alta mar, en els mateixos vaixells on es captura, cosa que permet preservar la frescor i qualitat tot l'any.



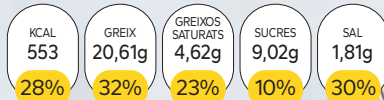
## Triïs quin triïs, MENJA PEIX DE TEMPORADA

	PEIX BLANC	PEIX BLAU
Greixos	-	+
Àcids grassos omega-3	-	+
Proteïnes	+	-
Calories	-	+
	Lluç, escòrpora, anòfs, llúcera o maire, rap i ratlla	Anxova, verat o cavalla, congre, sorell, peix espasa o emperador, rèmol, tonyina, castanyola, salmó i truita





UNA RACIÓ CONTÉ:



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

1,87€  
PER RACIÓ

## Fish and chips en 'airfryer'



- 4 lloms de lluç
  - Arrebossat
  - 80 g de farina integral
  - 1 ou
  - 100 g de pa ratllat
  - Sal i pebre
  - Xips vegetals
  - 2 pastanagues,
  - 1 patata i
  - 1 moniato
  - Sal, pebre,
- all en pols
  - i pebre vermell
  - 60 ml d'oli d'oliva
  - Salsa tàrtara
  - 200 ml de iogurt natural
  - 1 cullerada petita de mostassa
  - ¼ de ceba
  - 4 cogombres
  - 3 branquetes de julivert
  - Sal

■ Posem els lloms de lluç en un bol, els salpebrem i els barregem amb farina. Els retirem del recipient, els passem per ou batut i, després, per pa ratllat. Els posem a la cistella de l'*airfryer* i els cuinem 10 minuts a 180 °C.

■ Pelem i tallem les verdures a bastons. Les posem en un bol i les ruixem amb oli, sal, pebre, all en pols i pebre vermell. Les barregem bé. Les introduïm a la cistella de l'*airfryer* i les cuinem a 200 °C durant 15 minuts.

■ Per fer la salsa, piquem la ceba, el cogombret i el julivert. Ho barregem en un bol amb el iogurt, la mostassa i la sal.

■ Servim el peix amb les xips de verdures i la salsa a part per sucar.

### Consells saludables

- Ratlla el pa del dia anterior per aprofitar-ne les sobres. Si és integral, molt millor.
- Fes-ho més saludable i, en comptes de l'arrebossat tradicional, mescla un iogurt natural i 100 g de pa ratllat o farina d'ametlla. Et sorprendrà!



Busca els ingredients a CAPRABO





# AL GRA

L'arròs és un aliment bàsic en moltes cultures de tot el món. Excel·lent font de carbohidrats, proporciona energia i és la base d'una gran quantitat de plats saludables i deliciosos. A més, sigui quina sigui la seva varietat, no conté gluten, cosa que el converteix en una font d'hidrats de carboni excel·lent per a les persones celíaqües. Si tries opcions com l'arròs integral, aprofitaràs al màxim els beneficis nutricionals d'aquest gra versàtil i, d'aquesta manera, gaudiràs de més benestar a llarg termini.



## A CAPRABO trobaràs un arròs per a cada moment

### DO VALÈNCIA

🕒 18'

Per preparar una autèntica paella valenciana necessites arròs, brou, OOVE, sal, tomàquet, safrà, pebre vermell dolç, pollastre, conill, mongeta tendra plana i garrofó o mongeta blanca valenciana. Pots afegir-hi romaní.



### RISOTTO

🕒 15-18'

La varietat italiana carnaroli proporciona una textura molt cremosa. La clau és afegir el brou a poc a poc. Per a risottos i sushi.



### AL PUNT

- Substitueix l'aigua per brou de verdures, carn o peix.
- Quan arrenqui el bull, abaixa el foc al mínim. Deixa que mantingui el xup-xup i no el remenis.
- **ARRÒS SEC:** doble de brou que d'arròs.
- **ARRÒS MELÓS:** tres parts de brou i una d'arròs.
- **ARRÒS CALDÓS:** quatre parts de líquid per una d'arròs.



## BOMBA

🕒 16'

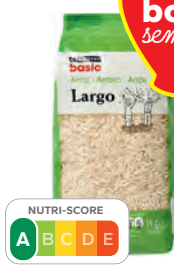
El nostre arròs bomba EROSKI SELEQTIA ha estat testat pel Basque Culinary Center. Perfecte per a paelles, arrossos melosos i caldosos.



## LLARG

🕒 20'

De textura al dente, no s'enganxa i, una vegada cuit, manté la forma. Per a amanides i guarnicions.



## BASMATI

🕒 11'

És el més aromàtic. Convé rentar-lo i deixar-lo en remull almenys una hora abans de cuinar-lo. Per a guarnicions, amanides i receptes exòtiques.



## RODÓ

🕒 15-18'

Absorbeix els sabors dels aliments que l'acompanyen. És un tot terreny.



## VAPORITZAT

🕒 23'

Se li ha llevat el segó en una cocció lleugera, sense perdre els micronutrients. Per a arrossos caldosos, guarnicions i amanides.



## Si no tens temps, el posem nosaltres



## ARRÒS INTEGRAL

Preus bons sempre



VAL DE DESCOMPTA EN AQUESTA REVISTA

## Què el fa ESPECIAL?

Aporta un extra de fibra. Es retira la pellofa dura exterior no comestible i es manté el segó (que conté la major part de la fibra del gra), el germen (amb greix saludable) i l'endosperma (el carbohidrat).

## Perquè quedi PERFECTE...

- Temps de cocció: 40-45'.
- Necessita més brou que la resta de varietats. Prova amb una part d'arròs per tres d'aigua.
- Perfecte per a tota mena de receptes, guarnicions i amanides.
- En ser més dur i elàstic, difícilment es passa.



## ARRÒS MONTSIÀ

# DELTA DE L'EBRE, on l'arròs és vida i passió

Al delta de l'Ebre, l'arròs és una forma de vida, l'essència del nostre paisatge i l'ingredient principal de moltes delícies culinàries dignes de ser tastades.

### UN TRESOR GASTRONÒMIC I DE PROXIMITAT MOLT RECONEGUT

El delta de l'Ebre és un paradís natural on es conrea un arròs únic en el seu gènere: un arròs de gra rodó, textura cremosa i sabor inigualable. A més, és molt versàtil, amb gran capacitat d'absorció de sabors i separació varietal. La DOP Arròs del delta de l'Ebre s'encarrega de certificar les varietats autòctones i de controlar que siguin de la millor qualitat. Busca als envasos el segell que et garantirà la millor qualitat!

### CONFIEM EN ARRÒS MONTSIÀ

Amb una trajectòria de gairebé 100 anys, aquesta cooperativa, situada al parc natural del Delta de l'Ebre, et garanteix qualitat, perquè porta als teus plats arrossos purs amb grans que tenen el mateix temps de cocció i una categoria extra, la millor pel que fa a la qualitat, que t'assegura grans perfectes i homogenis. A més, Arròs Montsià ens ofereix un arròs sostenible per naturalesa. Són conscients que el secret de la seva qualitat és la

mateixa terra i no dubten a treballar-la de manera responsable, cuidant i protegint l'entorn que dona vida a totes les famílies d'agricultors i productors del delta de l'Ebre.

### UN ARRÒS PER A CADA PLAT

**Arròs bomba:** ideal per a arrossos caldosos. Té una bona capacitat d'absorció de sabors, però destaca sobretot per la seva resistència a la postcocció. És una varietat molt versàtil, i també s'utilitza per a arrossos secs, com ara paelles.

**Arròs integral:** per a amanides, bols, melosos, risottos, postres... Un arròs conreat al delta de l'Ebre. El gra manté la pellofa de segó i, amb ella, tots els seus nutrients i la fibra.

**Arròs Montsià extra:** ideal per a arrossos secs a causa de la seva alta capacitat d'absorció de sabors. El 100% dels seus grans són de la varietat Montsià, certificada per la DOP Arròs del delta de l'Ebre i una de les que absorbeix millor els sabors.

### JERONI CASTELL

Xef del restaurant  
Les moles, A Ulldecona (Tarragona)  
Valoració de l'arròs Montsià:



"M'agrada l'arròs Montsià perquè és un producte de proximitat i per la seva excel·lent qualitat varietal



**Arròs Montsià llarg:** recentment, la DOP ha homologat la primera varietat d'arròs llarg amb el nom d'Olesa. Aquest arròs és ideal per a guarnicions i acompanyaments.

**Arròs varietat carnaroli:** una varietat no autòctona del delta. Ideal per fer receptes meloses o cremoses, com ara un risotto.



Si vols saber més sobre la història dels arrossos del delta de l'Ebre





CUIDARTE ES NATURAL



# Con **Total** **CONFIANZA**



Sin Gluten de Gullón ofrece un amplio surtido de productos libres de gluten cuidadosamente elaborados con girasol alto oleico. Muchas de estas galletas no contienen alérgenos, consúltelos en [www.gullon.es](http://www.gullon.es)



# SANDVITX AMB PA VEGETAL

2 RACIONS / DIFICULTAT 2 / 20 MIN

## Per al pa vegetal

- 1 patata
- 2 pastanagues
- 50 g d'espínacs
- 1 ou
- 2 cdes. de farina de civada
- 5 ml d'oli

## Per al farciment

- 60 g de lacón
- 2 talls de formatge tendre
- Llavors de sèsam per decorar (opcional)

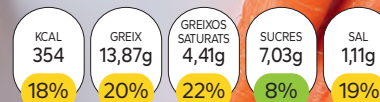
1. Triturem la patata i la pastanaga crues. Les escorrem bé amb un drap net per treure'ls el màxim d'aigua possible. Les barregem en un bol amb els espínacs picats, l'ou i la farina de civada.

2. Ruixem una mica d'oli sobre una sandvitxera i hi posem la massa de verdures, formant una capa. Per sobre hi afegim un tall de formatge i un de lacón. Ho cobrim tot amb la massa de verdures i ho empolsem amb unes llavors de sèsam.

3. Ho cuinem 5-10 minuts, fins que la massa hagi quallat. Ho servim en triangles.



UNA RACIÓ CONTIENE:



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

## Què t'aporta?

- És un plat complet. T'aporta proteïna de bona qualitat, hidrats dels vegetals i greixos saludables de l'oli, l'ou i el formatge. Destaca el contingut en calci.
- El lacón, en ser espatlla cuita, normalment disposa d'un percentatge més gran de carn.

Cuinar en família és divertit #alimentoquepiensas

# Amb tot el COLOR I EL SABOR

Senzill i sublim ahora. Versàtil a la cuina, amb proteïnes d'alt valor i antioxidants. Deliciós i un autèntic tot terreny. Parlem de l'ou.

SEMPRE A PROP  
DEL QUE ÉS NOSTRE



SI VEUS UN INDICATIU  
AMB LA BANDERA CATALANA  
SIGNIFICA QUE ELS OUS  
PROVENEN DE GALLINES  
CRIADES A LA TEVA REGIÓ

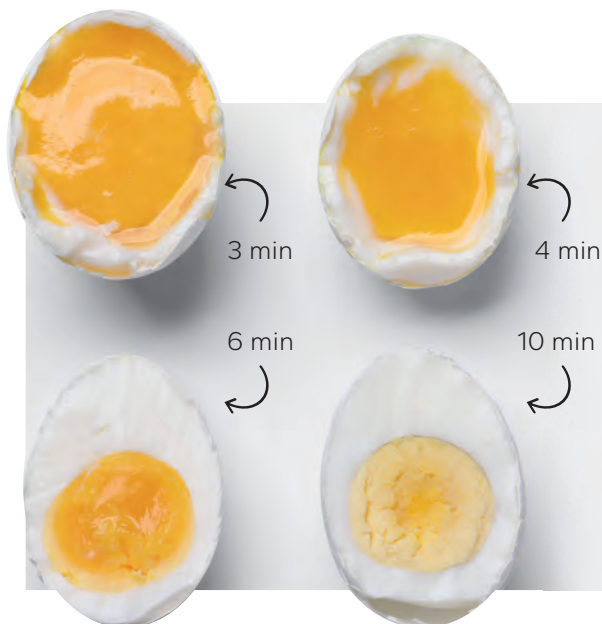
## Els ous MÉS BIO

Les gallines que ponen els nostres ous EROSKI Natur BIO, a més de poder moure's amb llibertat, es crien seguint estàndards normatius estrictes que garanteixen que s'han alimentat de pinso procedent de l'agricultura ecològica. A més, la seva producció compleix els requisits especialment exigents de la normativa ecològica.



## Trucs per conservar i CUINAR OUS

- Els pots guardar a la nevera o a temperatura ambient. El més important és que no pateixin canvis bruscos de temperatura.
- Si els conserves a la nevera, no els treguis del cartró. Aquest s'ha dissenyat perquè no absorbeixin les olors i perquè no entrin en contacte amb altres aliments que els poden contaminar.
- No rentis els ous. La closca és porosa i, si els rentes, s'hi poden introduir els microorganismes i gèrmens que hi ha a l'interior.
- Un cop cuits, passa'ls per aigua freda.
- Trenca'ls al taulell de cuina en comptes de fer-ho a la vora del recipient on els manipularàs.
- Un cop cuinats, guarda'ls a la nevera.
- Si te'n sobren, congela'ls. Sencers o amb la clara per separat. És important que, si congela's només la clara, no quedi cap resta del rovell.



## PER TEMPS

**Escalfats (3 minuts).** Trencar l'ou en cru en un recipient i posar-lo en una cassola amb aigua molt calenta, però sense bullir, i un rajolí de vinagre.

**Passats per aigua (4 o 5 minuts).** Per consumir-los, retirar la part superior de l'ou fent-li un cop amb la part no esmolada del ganivet.

**Mollet (5 o 6 minuts).** El rovell ha d'estar cremós. Per a amanides tèbies i pastes.

**Durs (10-12 minuts).** Per a amanides o farcits.



**1,49€**  
PER RACIÓ

### Sakshuka amb formatge feta



- 4 ous
- 1 pebrot vermell
- 2 cebes
- 1 gra d'all
- 500 g de tomàquet en branca
- 200 g de formatge feta
- 1/4 de cullerada de xili en pols
- 1/2 cullerada de pebre vermell fumat
- Julivert picat
- Oli d'oliva

■ Preescalfem el forn a 200 °C. Posem l'oli d'oliva a la paella i hi afegim la ceba picada i l'all.

■ Ho ofeguem fins que la ceba estigui transparent. Hi incorporem el pebrot vermell i ho ofeguem de nou.

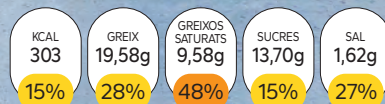
■ Hi afegim el xili en pols i el pebre vermell, i ho continuem cuinant. Incorporem els tomàquets a la paella i els cuinem durant 20 minuts més.

■ Hi posem la meitat del formatge feta i ho remenem. Posem els ous a la paella i els enforem durant uns 5 minuts.

■ Els servim acompanyats amb la resta de formatge i el julivert.



UNA RACIÓ CONTÉ:



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

### Trucs saludables

- Completa la recepta amb una mica de pasta o cuscús, cereals com quinoa o arròs, amb pèsols... o qualsevol altra verdura.
- Aquest plat típic de la gastronomia àrab és un guisat d'ous amb salsa picant de tomàquet sense triturar, que aporta proteïna de qualitat i els greixos no perjudicials que contenen l'ou i el formatge. També inclou una bona quantitat de calci i de lycopè, una substància antioxidant del tomàquet.
- Apta per a dietes ovolactovegetarianes.





CONSENTIM MOLT A LES  
GALLINES, PERÒ COMPENSA

[www.ousroig.com](http://www.ousroig.com) - [info@ousroig.com](mailto:info@ousroig.com)



# BO I NATURAL

Més ric en calci i proteïnes que la llet, el iogurt és imprescindible en una dieta equilibrada i el seu consum diari és una de les recomanacions establertes a la piràmide nutricional. Versàtil a la cuina i unes postres que agraden a tothom, a les nostres botigues trobaràs una àmplia varietat d'opcions sempre a bon preu, tant de la nostra marca EROSKI com dels fabricants líders del mercat.

24 receptes  
amb iogurt que  
t'inspiraran



## A LES TEVES RECEPTES

EL IOGURT ÉS UN DELS PRODUCTES HABITUALS A LA NEVERA. SAPS TOTES LES POSSIBILITATS QUE OFEREIX?



### ESMORZARS SALUDABLES

#### 'Smoothie' de fruites i iogurt

Barreja iogurt natural amb plàtan, maduixes i una mica de mel. Aquesta recepta cremosa és una manera deliciosa de començar el dia i, a més, amb preus bons sempre.

#### 'Parfait' de iogurt i granola

Alterna capes de iogurt natural amb granola casolana i rodanxes de fruita. És un esmorzar ràpid i una combinació perfecta de gustos i textures.



#### GRANOLA O MUESLI?

La granola és més cruixent i dolça, a causa del procés d'enfornat i del fet que s'hi afegeix oli i endolçidors, mentre que muesli és més solt i menys dolç, ja que no s'enforna i generalment no s'endolceix tant.



## PLATS PRINCIPALS



#### Albergínia rostida amb bulgur i iogurt

Fes les albergínies a la graella i afegeix-hi el bulgur cuit amb OOVE, suc de llimona, fruita seca, ceba tendra i olives. Afegeix per sobre una mica de iogurt natural i menta fresca i coriandre picats. Si no tens bulgur, substitueix-lo per arròs integral o quinoa.



#### Pollastre marinat en iogurt

Barreja iogurt natural amb comí, coriandre, cúrcuma i all picat. Marina els pits de pollastre en aquesta barreja durant, almenys, una hora. Cuina-les a la graella o al forn.



#### Curri de cigrons i iogurt

Sofregeix ceba, all i gíngebre en una paella amb oli. Afegeix-hi cúrcuma, comí i garam masala. Posa-hi cigrons cuits, tomàquets picats i iogurt natural. Cuina-ho a foc lent fins que s'espesseixi. Serveix aquest curri amb arròs basmati i naan (pa pla) calent.



## POSTRES IRRESISTIBLES

#### Pa de pessic de iogurt

1 iogurt, 1 mesura de iogurt d'oli, 2 mesures de sucre, 3 mesures de farina, 3 ous, 1 sobre de llevat, ratlladura de llimona i una mica del suc. Enforna'l a 180 °C durant 35 minuts.

#### Snack de iogurt gelat

Retira el xerigot del iogurt i barreja'l amb mel i extracte de vainilla. Afegeix-hi fruita vermella, festucs i xocolata desfeta o a trossos. Congela-ho unes 2-3 hores.



# Varietat, qualitat i preu per a TOTS ELS GUSTOS

Tens tantes opcions que mai et cansaràs de gaudir del iogurt.

Ens hem anat adaptant als teus gustos i preferències i, actualment, disposes d'un gran assortiment de iogurts de la nostra marca EROSKI, elaborats amb llet de qualitat, perquè et cuidis i gaudeixis de tot el gust amb més de 45 varietats sempre a bons preus.

## AL NATURAL

L'any passat vam reformular la recepta per fer que els nostres iogurts basic siguin més **cremosos i suaus**. Els trobaràs amb preus bons sempre.



## AMB MÉS GUST

A partir d'aquest mes, arribaran a les nostres botigues els iogurts de sabors EROSKI basic, amb una nova recepta més cremosa i amb gust i color millorats.



## SENSE GENS DE GREIX

Amb les mateixes propietats que els iogurts normals, però sense gens de greix.



## SENSE LACTOSA

Amb tot el gust, però sense lactosa.



## VERSIÓ LÍQUIDA

Per endur-te'l i gaudir-ne en qualsevol lloc.





## UN EXTRA DE PROTEÏNES

Disposes d'un ampli ventall de productes lactis amb proteïna addicional per al manteniment i desenvolupament de la teva massa muscular. Sense gluten ni sucres afegits i, en el cas dels púding + proteïna, a més, són baixos en greix. No et perdis els nous gustos de maduixa i tropical.



## QUEFIR

Quefir significa, literalment, sentir-se bé. Aquesta beguda turca s'obté mitjançant la fermentació de diferents bacteris i és alta en proteïnes. Gaudeix-ne en el format que prefereixis i no et perdis el quefir de cabra EROSKI BIO, amb llet sencera procedent de l'agricultura ecològica.



## UN AJUT EXTRA

Les opcions de L. Casei i bífidus contribueixen al bon funcionament del sistema immunitari i ajuden a regenerar la flora intestinal. La gamma probiòtic-colesterol, amb esterols vegetals afegits, t'ajudarà a reduir el colesterol sanguini.



## FORMAT XL

Per gaudir al màxim. No et perdis el nou iogurt grec lleuger, amb un 2% de matèria grassa. Reduït en calories, conté fins a un 80% menys de greix que el grec natural.



## GRECS

Gaudeix del nou format de sis unitats. Natural, ensucrat i de sabors tan variats com llimona, nous... Cremosíssims!





# UN SABOR MOLT NOSTRE

Apropar-te productes de proximitat és part de la nostra raó de ser. És una aposta pel gust de sempre que tant ens agrada. Parlem amb dos proveïdors que treballen dia a dia elaborant iogurts d'aquí: Manel Marcè, de Peralada Mas Marcè, i Marc Masferrer, de Granja Montseny.

## MANEL MARCÈ

**Formatger i pastor de Peralada Mas Marcè**

**Què aporta una empresa familiar com la vostra als iogurts?** A Peralada Mas Marcè tenim cura de tot el procés per obtenir uns iogurts excel·lents, naturals, sense conservants ni colorants, elaborats amb llet fresca acabada de muntar. El toc diferencial dels nostres iogurts és la textura cremosa, que aconseguim a partir d'un moviment mecànic, i la intensitat de gust de les nostres melmelades.

### **I aquest gust local que tant ens agrada?**

Els productes d'ovella els elaborem amb llet ecològica del mateix ramat de pastura. Produïm en cercle, conreem els camps on pasturen les nostres ovelles unes set hores diàries i tenim cura de tot el procés, fins a l'envasament final. Hem guanyat el premi a la granja més sostenible i el nostre objectiu és ser autosuficients. Actualment, generem la major part de l'energia que consumim i estem instal·lant una caldera de biomassa per anar reduint la nostra petjada de carboni.



Peralada Mas Marcè compta amb una àmplia gamma de iogurts que sorprenen per la seva textura i cremositat. Tasta els iogurts d'ovella ECO naturals –també 0% greix– amb un sabor excepcional, i no et perdis les diferents varietats de iogurts elaborats amb llet de vaca: natural, desnatat i amb sabors tan deliciosos com nabius, taronja, maduixa, llimona i les nostres varietats ECO.

### **La tradició va de bracet de la innovació?**

Vam començar elaborant només un producte de manera artesana. Hem anat ampliant la nostra gamma de productes i, en l'actualitat, disposem de tres línies mecanitzades d'envasament, en ampolla de 0,5 l, de ceràmica per a la quallada i de vidre per als packs de dos iogurts. Continuarem avançant cap a un futur més sostenible, integrant la nostra activitat

a l'entorn que ens envolta i centrant-nos en el benestar animal com a principals ingredients per a uns iogurts de qualitat.





## MARC MASFERRER

**Gerent i propietari  
de Granja del Montseny**

**Què aporta una empresa familiar com la vostra als iogurts?** A Granja del Montseny, l'amor per les nostres vaques es reflecteix en cada iogurt que elaborem. Sense presses, respectant els temps de la naturalesa i seguint la saviesa dels nostres avantpassats, tenim cura de cada pas del procés per oferir un iogurt excepcional. La llet fresca de les nostres vaques, acabades de munyir, es pasteuritza suaument i es fermenta durant hores perquè desenvolupi tot el seu gust i cremositat. És l'artesania, la passió i la dedicació el que fan que els nostres iogurts tinguin aquest sabor de tota la vida.

### **Aquest gust local que tant ens agrada?**

El control absolut sobre tot el procés, des del camp fins a la taula, ens permet oferir una llet d'excepcional qualitat. Nosaltres conreem les pastures i



farratges que alimenten les nostres vaques, que pasturen lliurement, garantint així una alimentació natural i rica en nutrients. Aquesta llet fresca, lliure d'additius i conservants, és la base dels nostres iogurts. Estem compromesos amb la producció sostenible i respectuosa amb el medi ambient. Utilitzem pràctiques agrícoles sostenibles, com la rotació de cultius, la no aplicació de químics i el foment de la biodiversitat en els nostres camps.

**La tradició va de bracet de la innovació?** A Granja del Montseny estem compromesos amb la tradició i amb els valors artesanals. Fem servir tècniques d'elaboració tradicionals que s'han transmès de generació en generació i també apostem per la innovació, buscant noves maneres de millorar la producció i el producte final sense danyar el medi ambient. Fruit d'aquest compromís neixen propostes innovadores, com el coulant de cheesecake, un homenatge al pastís de formatge tradicional, en format individual.

- 1. Flam de mató:** cremós i dolç flam de mató artesanal, fet amb llet fresca seguint la recepta tradicional.
- 2. Coulant de cheesecake:** fusiona la cremositat del pastís de formatge amb un cor líquid i un exterior cruixent per a una explosió de sabor en cada mos.
- 3. Flam d'ou:** elaborat amb ous ecològics i llet fresca, et conquerirà amb la seva textura cremosa i el seu sabor intens.
- 4. Mató:** elaborat amb llet fresca. El seu sabor suau i baix contingut en greix el converteixen en una opció saludable i deliciosa.



# A CAPRABO POTS TRIAR

El nostre assortiment de iogurts és de gran qualitat i varietat. Inclou més de 35 productes amb bons preus sempre. Així podràs triar el que necessites cada dia entre les millors marques. Perquè si t'agrada una marca, a CAPRABO segur que la trobaràs.



**PASTORET**  
LA SEGARRA  
"FAMILIA PONT"



## Quefir

Gràcies a una fermentació més lenta, s'obté un quefir menys amarg, astringent i àcid.

## logurt artesà grec

Llet fresca de vaques que pasturen en llibertat, fermentada lentament, amb nata i un punt dolç delicat.

## logurt natural

Elaborat a consciència i sense pressa, amb llet fresca de vaques que pasturen en llibertat.

## logurt amb préssec

El punt dolç del préssec de vinya, unit a les notes àcides i exòtiques del maracujà. Irresistible.

## logurt amb gerds

Un iogurt artesanal cremós, amb el punt intens i fresc que aporten els gerds silvestres.

**alpro**

És possible gaudir d'una alimentació vegetal, tenint cura de la teva salut i de la del planeta, sense haver de renunciar al gust. Alpro és 100% vegetal i està boníssim. A més, disposa d'una àmplia gamma d'alternatives sense sucre. Perquè un gust així no necessita res dolç!





La microbiota intestinal té un paper important en moltes funcions del nostre organisme i l'alimentació ajuda a equilibrar-la. Activia conté més diversitat de probiòtics que el iogurt tradicional. Per això, incloure'l a la teva dieta és una gran opció.



Aquests iogurts contenen proteïna d'alta qualitat amb els nou aminoàcids essencials. Es presenten en diferents formats, gustos i gramatges de proteïna: des del iogurt de cullera, amb 15 g de proteïna, fins als iogurts líquids, amb 25 g. Tots són 0% sucres afegits i 0% baixos en greix.



Són els nostres iogurts més solidaris. Fa més de 40 anys que elaboren deliciosos iogurts i postres làcties. Aquesta cooperativa de Girona treballa per a la integració de persones vulnerables, oferint-los treball i acompanyament en altres àmbits de la seva vida. A més, elaboren els seus iogurts amb llet fresca de les seves pròpies granges. Per això són tan blancs i fan gust d'autenticitat.



1. **iogurt natural pack 8.** El nostre iogurt elaborat de manera artesanal, sense aigües, cremós i molt suau al paladar, presentat en format familiar.
2. **iogurt d'ovella.** Elaborat amb llet d'ovelles de l'Alta Ribagorça, als Pirineus. El nostre iogurt d'ovella sorprèn per la seva textura i cremositat.
3. **iogurt de cabra.** Destaca per la seva potència i suavitat. De gust inconfusible, el iogurt de cabra és lleugerament menys dens i presenta un gust molt agradable.
4. **Quefir pack 2.** Una aposta làctia sana i boníssima, que destaca pels seus probiòtics. El quefir de La Torre és ideal per gaudir-lo amb cullera.

# SALUT que cau de l'arbre

Les nous són una font excel·lent de greixos saludables, proteïnes, fibra, vitamines i minerals. Gaudeix d'aquestes píndoles de salut delicioses menjant-les per picar entre els àpats -n'hi ha prou amb un grapat- en amanides, iogurts o batuts, o fes-les servir com a ingredient de les teves receptes.

A CAPRABO trobaràs una gran varietat de nous, tant pelades com amb closca, en diferents formats i, a més, a bons preus sempre.



Les nous comunes tenen un gust lleugerament amarg i una textura cruixent. Són riques en àcids grassos omega-3.

Consumeix-les a granel i estalviaràs, perquè estan a bon preu sempre.



La nou pacana prové d'Amèrica del Nord i té un gust més dolç i mantegós.



La nou de macadàmia és originària d'Austràlia. És suau, cremosa i lleugerament dolça. Té un alt contingut en àcids monoinsaturats.



## Del bosc AL PLAT

A Catalunya disposes de receptes com la crema catalana o el fricandó, que es poden fer més nutritius gràcies a les nous.

Treu partit de les nous amb el nostre receptari i prepara plats deliciosos, com el brownie de gerds i nous, les mongetes blanques amb nous o el baclaua de nous.

VOLS SABER COM ES PREPARA?



Els nutricionistes recomanen menjar entre **4 i 7 nous al dia**



# Cuidando lo que importa

En Borges llevamos más de 125 años cultivando una forma saludable de vivir a través de la alimentación. Desde nuestros orígenes hasta hoy, ponemos tu bienestar y el cuidado de la tierra en el centro de todo lo que hacemos.

Y en el futuro queremos seguir haciéndolo.

Porque solo cuidando lo que realmente importa, podremos seguir disfrutándolo.



borges\_es

# Amb el Club Caprabo el "VEURÀS" millor

De l'01/05/24 al 02/06/24:

Activa algun dels  
teus CUPONS  
PERSONALITZATS  
en la teva App o web...



... I participa en el sorteig  
de **2 TV QLED V2 Sèries  
VQU20043 de CECOTEC**

Data del sorteig: **5 de juny de 2024**

Consulta condicions i bases del sorteig  
a [caprabo.com/promocions](https://caprabo.com/promocions)

I si no vols esperar al sorteig, entra a **Més promocions**  
i aconseguir-la amb un **10% de descompte.**

# etern a l'Estalvi

## L'App Caprabo

# MÉS CUPONS perquè ESTALVIIS MÉS

Si encara no la tens, **descarrega't l'App, és GRATIS** i aconsegueix

# 10€

Per la primera descàrrega



Descarrega't l'App



%



%



%



%

%

%



\* Descàrrega de l'App: Promoció vàlida per a clients Club Caprabo que es descarreguin l'App per primera vegada i s'identifiquin. El cupó de 10€ apareixerà en l'aplicació en un termini màxim de 7 dies des que s'hagi realitzat la descàrrega per a canviar-lo en una compra mínima de 50€. Els cupons web i App una vegada activats es canviaran automàticament en realitzar una compra que compleixi els requisits.

# el més nou



## RASPALLS I PINTES BELLE

### Desenreda els teus cabells **SENSE ESFORÇ**

**Farta d'estirades?** Elimina els nusos amb suavitat gràcies als nous raspalls i a les pintes belle. Fabricades amb fibres naturals i amb una faixa de cartró kraft, són perfectes per desenredar tota mena de cabells gràcies a les seves pues arrodonides i als filaments flexibles. Es poden fer servir tant sobre els cabells humits com secs.

- 1. RASPALL DESENREDANT.** Desenreda i dona volum. Ideal per als cabells llargs i fins. La seva estructura ventilada permet que els cabells s'eixuguin més ràpidament.
- 2. RASPALL NEUMÀTIC.** Ideal per als cabells llargs i ondulats i per pentinar cada dia els cabells llisos.
- 3. PINTA ESCARPIDORA.** Desenreda, pentina i aporta volum als cabells curts o llargs. Les pues arrodonides pentinen amb suavitat, tot respectant el cuir cabellut.

## MELMELADA EXTRA DE FIGA NEGRA EROSKI BASIC

### Una delícia per untar

**G**audir del gust dolç de la figa negra untada sobre una torrada és una delícia que t'alegra el matí. Gaudeix ara del màxim estalvi i qualitat amb un 50% de fruita i sense colorants. I és que el principal paràmetre, encara que no l'únic, per mesurar la qualitat d'una mermelada és la quantitat

de fruita que inclou. En el nostre territori, perquè es consideri mermelada ha de contenir, com a mínim, un 30% de fruita. Un 50% es considera de qualitat extra.

Anima't a maridar-la amb formatges i pernills i, per descomptat, pots gaudir-ne untant-la sobre una torrada per esmorzar.





**NATXOS DE BLAT  
DE MORO EROSKI BIO**

## El gust DE MÈXIC

Viatja amb els cinc sentits a Mèxic amb els nous i deliciosos natxos BIO extra cruixents, amb gust pur de blat de moro. A diferència d'altres snacks, s'elaboren a partir de gra sencer, garantint el seu cultiu ecològic i seguint el procés natural i tradicional de molta del gra. Sense saboritzants artificials.

Perfectes per a qualsevol recepta de natxos que podràs gaudir en qualsevol moment. Gaudeix-los amb formatge, guacamole o carns; a temperatura ambient o enforats, sense perdre el seu cruixit característic.



**KOIPE ALIÑOS**

## DONA UN TOC DIFERENT a les teves receptes

**K**oipe Aliños és un oli de llavors, amb un toc de tomàquet i alfàbrega, ideal per al consum en fred. Tasta'l a les teves amanides, pastes, torrades, carns i peixos. A més, és font d'omega-3, cosa que ajuda a controlar els nivells de colesterol. Descobreix un gust que no et deixarà indiferent!



# LA BELLESA MÉS FRESCA

## DESCOBREIX LES NOVETATS MÉS REFRESCANTS PER CUIDAR EL TEU ROSTRE

Amb l'estiu a tocar, gaudim de dies més assolellats i de temperatures més altes. Però, com afecta tot això a la nostra pell? La pèrdua d'aigua que provoca la calor es tradueix en sensació de tibantor, sequedat i, fins i tot, d'irritació. A més de seguir una dieta rica en fruites i verdures i beure més aigua i infusions, és bàsic emprar cosmètics que reforcin i protegeixin la barrera natural de la pell.



### RUTINA DE DIA

Són tendència  
les bromes facials  
d'aigua termal amb  
actius cosmètics.  
Porta-la sempre  
amb tu!

# 1



## NETEJA

### Gel netejador facial belle

Neteja suauement el rostre i deixa la pell hidratada, fresca i calmada gràcies a l'àloe vera i a l'extracte de cogombre. No conté sabó i és respectuós amb el pH.

- 95% d'ingredients d'origen natural. Apte per a pells sensibles. Hipoal·lèrgogen. Testat dermatològicament i oftalmològicament. Fórmula vegana. Ampolla 100% reciclable.



## PROTEGEIX

### Fluid antitaques SPF50 Glow Garnier Skin Active

Dissenyat per combatre les taques fosques, deixa la pell unificada i il·luminada. Es pot emprar com a hidratant o aplicar-lo després de la crema de dia i abans del maquillatge.

- Testat dermatològicament. Tub amb un 32% de material reciclat.



## HIDRATA

### Broma facial hidratant belle

Amb aigua termal, àcid hialurònic, niacinàmida i extracte de flors blanques, que ajuden a hidratar, suavitzar, revitalitzar i refrescar la pell en qualsevol moment del dia.

- 94% d'ingredients d'origen animal. Apte per a pells sensibles. Hipoal·lèrgogen i testada oftalmològicament. Ampolla 100% reciclable.





## RUTINA DE NIT

# COMBAT L'ENVELLIMENT

# 2

# 1 NETEJA

VAL DE DESCOMPTA EN AQUESTA REVISTA



### Oli netejador facial belle

Fórmula oil-to-milk que, en entrar en contacte amb l'aigua, es transforma en una emulsió lleugera i fudent. Amb olis de rosa mosqueta i ametlles dolces.

● Testat dermatològicament i oftalmològicament.

Hipoal·lèrgic. Ampolla 100% reciclable.



### Sèrum nit Vitamina C Garnier Skin Active

Sèrum antitacaques amb un 10% de vitamina C pura, que redueix les taques i les línies fines i il·lumina la pell, i àcid hialurònic, que hidrata en profunditat, deixant la pell més suau, flexible i revitalitzada.

● Testat clínicament. Flascó amb un 40% de vidre reciclat.

La vitamina C és un imprescindible en la cura del rostre. Combat els signes de l'envelliment i del cansament.



### Contorn d'ulls Vitamina C Garnier Skin Active

Redueix sis signes de fatiga: ulleres, línies fines, to apagat, manca de fermesa i suavitat. Millora l'aparença general de la pell.

● Testat clínicament. Sense perfum. Tub amb un 25% de material reciclat.

## EDICIÓ LIMITADA

# LA PLAYA

## EXPLOSIÓ DE COLOR

Aquesta temporada, dona un punt de color i de frescor al teu maquillatge amb la nova col·lecció d'edició limitada de belle 'La platja'. Les seves tonalitats evocuen els còctels més refrescants a la vora del mar.



01 BEST FROSÉ 02 RED MARGARITA 03 MAI TAI

### BRILLANTOR DE LLAVIS OIL-INFUSED: COLOR INTENS, HIDRATACIÓ I BRILLANTOR

Tres labials infusionats amb olis, extractes naturals i àcid hialurònic.

● Fórmula vegana. Testats dermatològicament.



01 ROSÉ SPRITZER 02 BLOODY MARY 03 COSMOPOLITAN

### ESMALT D'UNGLES LLARGA DURADA, COLOR INTENS I GRAN BRILLANTOR

● Fórmula vegana. #10 free. Testades dermatològicament

Consulta disponibilitat a la teva botiga CAPRABO.



Ajudem a joves en  
situació de vulnerabilitat

# A ACCEDIR AL MERCAT LABORAL

**C**réixer en un entorn vulnerable limita les possibilitats de molts joves per accedir a una feina. Per aquest motiu, durant aquest mes prem "sí" a les nostres botigues perquè els teus cèntims solidaris es destinin a projectes d'inserció laboral en entorns vulnerables desenvolupats per associacions com la Fundació Impulsa. Junts ajudarem a desenes de joves d'entre 16 i 20 anys amb dificultats d'inserció a desenvolupar un futur formatiu, professional i personal que també repercuteixi de manera positiva en el seu entorn familiar.

**Fundación Impulsa**  
jóvenes | formación | oportunidades

La Fundació Impulsa promou la igualtat d'oportunitats dels joves, garantint la cohesió social a través d'una metodologia pròpia i acompanyant-los en la seva formació i creixement personal

d'una manera integral, oferint suport en diferents àmbits:

- **Econòmic:** a través del finançament dels estudis de Formació Professional.
- **Tecnològic:** amb la donació d'un ordinador portàtil per seguir els estudis i reduir la bretxa tecnològica.
- **Humà:** amb formacions transversals i vinculació a una entitat social del territori per a accions de voluntariat.
- **Social:** amb l'acompanyament d'una persona mentora.
- **Laboral:** amb formacions i estades formatives en empreses.

Des del 2015, la Fundació Impulsa ha becat i acompanyat més de 560 joves i, gràcies al Mètode Impulsa, hem aconseguit un èxit de finalització dels estudis del 85%, molt per sobre del 50% de mitjana a Catalunya. A més, un 74% troben feina vinculada amb els estudis realitzats.

## I, a més, col·labora amb la recollida DE PRIMAVERA

Aquest mes, suma't a la Recollida de Primavera que organitza la Federació Catalana de Bancs dels Aliments (FECATBAL). Junts contribuirem perquè famílies vulnerables tinguin garantit un plat de menjar cada dia.

### COM ES POT PARTICIPAR?

- Del 20 al 26 de maig, els clients de CAPRABO poden fer aportacions econòmiques en el moment de la seva compra, per complementar l'ajuda.
- Divendres 24 i dissabte 25 de maig, els clients també podran fer donacions de producte en alguns supermercats CAPRABO.

# AUTÉNTICO HAVARTI DANÉS



DESCUBRE LA  
ALIMENTACIÓN  
CONSCIENTE



100% INGREDIENTES NATURALES

COSTA DAURADA

# Una destinació per a tots els gustos



**P**latges tranquil·les, cales turqueses envoltades de natura, clima assolellat, unes comunicacions excel·lents, establiments de qualitat amb una llarga tradició turística i una agenda amb activitats per a tota mena de públic.

Així és la Costa Daurada, una destinació per aprendre, descobrir, sorprendre, gaudir i estalviar amb la teva targeta del Club CAPRABO.

#### PER A TOTHOM

A la Costa Daurada trobaràs tota mena d'opcions per gaudir, siguin quines siguin les teves preferències. Hi ha més de 100 hotels

per triar, la majoria de quatre estrelles, una àmplia oferta de càmpings –set premiats com els millors d'Europa– i apartaments turístics pensats per acollir tota la família.

#### PLATGES TRANQUIL·LES I MOLT FAMILIARS

Gaudeix de la sorra fina i daurada de les platges de Salou, Cambrils i La Pineda a Vila-seca, i de les seves aigües càlides.

Platges on podràs trobar espais lúdics amb monitors que organitzen tota mena d'activitats, plataformes flotants, espais per practicar vòlei platja, futbol, surf de vela, surf de rem o fer un volt en moto aquàtica o caiaç.



### MOU-TE

Passeja en bicicleta pel carril bici que uneix els tres municipis de la Costa Daurada, endinsa't en els senders de Ronda o Salou en plena natura i apropa't fins al jardí botànic i zoològic Parc Samà, a Cambrils.

### DIVERSIÓ GARANTIDA

No et perdís PortAventura World, amb els seus espectacles i atraccions increïbles. Crema tota l'adrenalina a Ferrari Land o viu les atraccions aquàtiques a Caribe Aquatic Park o a l'Aquopolis de Vila-seca (La Pineda).

A més, la Costa Daurada disposa de moltes festes patronals i d'una programació cultural interessant, que inclou concerts, màgia o pallassos.

### I DEIXA'T ENDUR

A la Costa Daurada tot és possible! Deixa't endur per la màgia històrica dels municipis d'interior, descobreix les seves ciutats i monuments Patrimoni de la Humanitat o endinsa't en el Parc Natural de la Serra de Montsant i el de les Terres de l'Ebre, declarat Reserva de la Biosfera per la Unesco.

Reemborsament

5%



caprabo CLUB

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

<sup>(1)</sup>Reserva de l'1 al 31 de maig del 2024 i t'apliquem un 5% de descompte directe en el viatge contractat.

L'Agència de Viatges CAPRABO és al Carrer de Maria Cubí, 80, a Barcelona. Tel. 93 427 40 69



**sense gluten,  
sense conservants,  
pero amb tot  
el mmm.**



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Púding + Proteïna  
gust de xocolata  
EROSKI, 200 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

logurt grec natural  
EROSKI, pack de 6  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Quefir  
EROSKI, 480 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Pipes gegants aigua-sal  
EROSKI, 200 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Arròs integral  
EROSKI, 1 kg  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Formatge d'ovella curat tallat  
EROSKI, 250 g  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Lluç fresc  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.



Consulta disponibilitat a la teva botiga habitual.

caprabo ●●●



caprabo ●●● CLUB

# 15%

Oli netejador  
belle, 150 ml  
Aplicable a 4 unitats com a màxim.





### CUPÓ ACUMULABLE A LA TEVA TARGETA CLUB CAPRABO

No es podrà bescanviar més d'un cupó d'aquesta mateixa promoció al mateix tiquet.

Vàlid fins al 7 de juny del 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 juny 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 juny 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 juny 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 juny 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 juny 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 juny 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 juny del 2024







# EL KIWI ZESPRI SUNGOLD JA ÉS A LA TEVA BOTIGA!

El kiwi groc de Zespri es distingeix per la forma ovalada i la pell llisa. La seva polpa daurada, més sucosa que la del kiwi Zespri Green tradicional, ho fa únic tant en aparença com en sabor. Mentre que el kiwi verd és conegut pel seu sabor àcid i textura ferma, el kiwi Zespri Sungold és especialment dolç, amb un lleuger toc àcid. El seu sabor distintiu sorprèn els qui ho proven, oferint una experiència completament diferent a la del kiwi verd clàssic.



## GUANYA UN VIATGE A QUAalsevol PARC NATURAL DEL MÓN



**Y GUANYA AQUEST  
GARMIN.  
1 CADA DIA!**



TRIA LA TEVA DESTINACIÓ AMB  
**15.000 €**



### PARTICIPA COMPRANT ELS TEUS ZESPRI® SUNGOLD®

Promoció per Espanya del 6/05/2024 al 16/06/2024 per a majors de 18 anys.

# nosaltres



## CAPRABO se suma a 'L'HORA DEL PLANETA'

Estem compromesos amb el medi ambient i, per això, el passat mes de març, a CAPRABO ens vam sumar a la iniciativa *L'Hora del Planeta*, un moviment global promogut per World Wildlife Fund (WWF), que convida a apagar la llum durant una hora, de 20:30 a 21:30, com a mesura per conscienciar sobre la importància de tenir cura del planeta i reduir el consum dels seus recursos naturals. Amb aquesta, ja són 13 les edicions en què ens hem sumat a la gran apagada mundial amb mesures d'estalvi d'energia a la nostra seu central, als supermercats que tenim a les quatre províncies catalanes i a les nostres plataformes de distribució a Abrera i El Prat de Llobregat.



## PREMI A L'EXPERIÈNCIA CLIENT CAPRABO

L'exitosa campanya *Experiència Client CAPRABO*, centrada en la difusió de la campanya d'estalvi del 2% entre els clients, no ha passat desapercibuda fora de Catalunya. Acaba de rebre el segon premi Krea de la categoria 'Més Dialogants', organitzat pel grup EROSKI.

El guardó reconeix el talent innovador dels nostres equips per l'escenificació als diferents supermercats, amb vídeos a les xarxes socials, música a les botigues i molta creativitat pel que fa a la posada en marxa. D'aquesta manera, busca un enfocament proactiu, creatiu i orientat al futur de tots els equipaments, tot convidant-los a presentar-se cada

any a un concurs intern on s'escullen uns premiats, per votació, entre totes les experiències presentades entre CAPRABO, EROSKI i Vegalsa. Aquestes iniciatives no només cohesionen els integrants, sinó que serveixen d'experiències d'èxit per replicar-les entre altres supermercats del Grup.

Els premis Krea, que es van vestir de gala aquest 2024 en una cerimònia celebrada a la localitat biscaïna de Barakaldo, van guardonar nou de les 122 candidatures que van participar en aquesta desena edició. Krea premia les iniciatives internes que sorgeixen dels equips de treballadors de les botigues per millorar l'experiència de compra dels clients.

## CAPRABO participa en la Caminada dels Tres Pobles

A CAPRABO ens agrada participar en les activitats que s'organitzen al nostre entorn.

Per aquest motiu, el mes passat ens vam unir als veïns d'Allella, El Masnou i Teià, a la comarca del Maresme, per

participar en la caminada Popular dels Tres Pobles, un camí de gran bellesa paisatgística que passa per les tres localitats i recorre uns 10 quilòmetres.

Caprabo disposa de tres supermercats en aquests

municipis: dos al Masnou i un a Allella, que són amb nosaltres fa més d'una vintena d'anys. Enguany, aquests establiments van aportar novament fruita per als participants d'aquesta caminada.

NIVEA

2a UNITAT  
-70% Dte.\*  
EN Q10 FACIAL

24H D'ACCIÓ  
ANTIARRUGUES

Resultats  
visibles en **7 dies**



\* Escull dos articles de la gamma facial NIVEA Q10, iguals o combinats. Descompte aplicable sobre el de preu inferior. Promoció vàlida del 16 al 29 de maig per als productes facials NIVEA Q10 indicats a la botiga.

**40**  
ANIVERSARIO



GUANYA UN SOU DE  
**2.000€** AL MES  
PER A TOTA LA VIDA



40 ANYS AJUDANT A COMPLIR SOMNIS

**NESCAFÉ**

\*Premi brut abans d'impostos.