

POR DENTRO
& POR FUERA

JUMBO+

ABRIL '19



compartiti

La llegada del otoño, es un lindo momento para reunirnos
y disfrutar en compañía de la familia y amigos.



Pascuas

MOTIVOS PARA COMER HUEVO DE PASCUA.

Domingo de Pascuas es la excusa perfecta para comer huevos de Pascuas. Pero, si eso fuera poco, te damos más motivos por los cuales comerlos al contarte que el chocolate tiene sus beneficios.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE EL CHOCOLATE?

- **Es muy nutritivo.** Unos 100 gramos de chocolate negro de calidad, con 70 a 80 % de cacao, aportan potentes antioxidantes (catequinas, flavonoides y polifenoles), teobromina y cafeína, ácidos grasos monoinsaturados y saturados, y pequeñas cantidades de poliinsaturados.
- **Posee sustancias que mejoran el estado anímico.** Tiene propiedades antidepresivas, ya que desencadena en el cerebro liberación de serotonina, sustancia que genera buen humor y felicidad.
- **Reduce riesgo de enfermedades cardíacas.** Según algunos estudios, los antioxidantes de las semillas de cacao, pueden incrementar el colesterol HDL (colesterol bueno) y reducir y prevenir la oxidación de las partículas LDL, que podrían dañar algunos tejidos. De esta forma, el chocolate puede causar una disminución del colesterol a largo plazo, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Disminuye la presión sanguínea.** Los flavonoides que se encuentran en el chocolate negro también pueden mejorar el flujo sanguíneo de las arterias y ligeramente reducir la presión sanguínea.
- **Reduce la resistencia a la insulina.** Éste es otro factor de riesgo común de varias enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardíacas.
- **Mejora las funciones cerebrales.** En el corto plazo, el chocolate podría mejorar las funciones cerebrales, la atención, la concentración y la fluidez verbal.

Desde la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) aconsejan elegir los chocolates de mayor grado de pureza, como el amargo que es el que contiene mayor porcentaje de polifenoles (antioxidantes naturales: catequinas y epicatequinas).



RECETA

CAZUELA DE BACALAO.

Una receta tradicional, fácil de hacer y exquisita para disfrutar en familia. ¡No puede faltar en tu mesa!

INGREDIENTES.

- 400 g. de arroz.
- 500 g. de bacalao seco.
- 2 tomates.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cebolla mediana.
- 1 l. de caldo de pescado.
- 1 hoja de laurel.
- 200 cc. de vino blanco.
- 2 limones.
- 1 cda. de pimenton.
- 4 cdas. de perejil picado.
- Sal y Pimienta.
- Aceite de oliva.

PREPARACIÓN.

1. Para desalar e hidratar el bacalao, remojarlo durante 48 horas. Sumergirlo en agua tibia y dejarlo ahí hasta que el agua pierda temperatura. Luego, cambiar el agua y llevarlo a la heladera por 2 días, cambiando el agua cada 5 horas proximadamente.
2. Pasado ese tiempo, retirar la piel del pescado con un cuchillo bien filoso. Cortar en cuadrados y retirar las espina en caso de que tenga.
3. Cortar la cebolla, ajo y tomates en cubitos. Primero, saltear la cebolla junto con el diente de ajo en una sartén y luego incorporar los tomates. Cocinar hasta que el tomate esté casi deshecho.
4. Luego, incorporar el arroz y revolver 1 minuto. Agregar vino blanco, laurel, pimentón, sal y pimienta. Cuando se consuma el vino, acomodar el bacalao sobre el arroz y agregar el caldo de pescado. No revolver, dejar que se cocine el arroz (si es necesario, agregar un poco más de líquido a la preparación). Terminar con perejil picado y ralladura de limon. Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos. Servir con un gajo de limón.

35% DTO.

POR DENTRO & POR FUERA

TODA LA LÍNEA KOTEX.



JUMBO+

Vigencia el 01/04/19 al 30/04/19 inclusive o hasta agotar stock. Válido para todos los locales Jumbo o Disco del país que posean estos productos a la venta. Para hacer efectivo el descuento presentará este cupón junto a tu tarjeta de puntos Jumbo Más. El mismo podrá ser usado por el Socio Jumbo Más a quien fue enviado. Las fotos son de carácter ilustrativo. Sólo para consumo familiar (máximo 5 unidades). Sujeto a disponibilidad de stock en los locales donde se comercialice este producto. No incluye productos acordados con el gobierno. No acumulable con otras promociones ni pesoscheck. El cupón no será devuelto luego de su redención.



2 308880 029677

35% DTO.

POR DENTRO & POR FUERA

CREMAS DENTALES COLGATE TOTAL 12.



JUMBO+

Vigencia el 01/04/19 al 30/04/19 inclusive o hasta agotar stock. Válido para todos los locales Jumbo o Disco del país que posean estos productos a la venta. Para hacer efectivo el descuento presentará este cupón junto a tu tarjeta de puntos Jumbo Más. El mismo podrá ser usado por el Socio Jumbo Más a quien fue enviado. Las fotos son de carácter ilustrativo. Sólo para consumo familiar (máximo 5 unidades). Sujeto a disponibilidad de stock en los locales donde se comercialice este producto. No incluye productos acordados con el gobierno. No acumulable con otras promociones ni pesoscheck. El cupón no será devuelto luego de su redención.



2 308880 029646

30% DTO.

POR DENTRO & POR FUERA

HUEVOS LACASA 70% CACAO X 110 G.



JUMBO+

7798094346267.

Vigencia el 05/04/19 al 17/04/19 inclusive o hasta agotar stock. Válido para todos los locales Jumbo o Disco del país que posean estos productos a la venta. Para hacer efectivo el descuento presentará este cupón junto a tu tarjeta de puntos Jumbo Más. El mismo podrá ser usado por el Socio Jumbo Más a quien fue enviado. Las fotos son de carácter ilustrativo. Sólo para consumo familiar (máximo 5 unidades). Sujeto a disponibilidad de stock en los locales donde se comercialice este producto. No incluye productos acordados con el gobierno. No acumulable con otras promociones ni pesoscheck. El cupón no será devuelto luego de su redención.



2 308880 029684

25% DTO.

POR DENTRO & POR FUERA

JABONES PALMOLIVE NATURALEZA SECRETA.



JUMBO+

7891024038239/246/390/383/352/376.

Vigencia el 01/04/19 al 30/04/19 inclusive o hasta agotar stock. Válido para todos los locales Jumbo o Disco del país que posean estos productos a la venta. Para hacer efectivo el descuento presentará este cupón junto a tu tarjeta de puntos Jumbo Más. El mismo podrá ser usado por el Socio Jumbo Más a quien fue enviado. Las fotos son de carácter ilustrativo. Sólo para consumo familiar (máximo 5 unidades). Sujeto a disponibilidad de stock en los locales donde se comercialice este producto. No incluye productos acordados con el gobierno. No acumulable con otras promociones ni pesoscheck. El cupón no será devuelto luego de su redención.



2 308880 029653

25% DTO.

POR DENTRO & POR FUERA

LECHE SVELTY DESLACTOSADA 0% GRASA.



JUMBO+

7613036669849.

Vigencia el 01/04/19 al 30/04/19 inclusive o hasta agotar stock. Válido para todos los locales Jumbo o Disco del país que posean estos productos a la venta. Para hacer efectivo el descuento presentará este cupón junto a tu tarjeta de puntos Jumbo Más. El mismo podrá ser usado por el Socio Jumbo Más a quien fue enviado. Las fotos son de carácter ilustrativo. Sólo para consumo familiar (máximo 5 unidades). Sujeto a disponibilidad de stock en los locales donde se comercialice este producto. No incluye productos acordados con el gobierno. No acumulable con otras promociones ni pesoscheck. El cupón no será devuelto luego de su redención.



2 308880 029660