

## Batch cooking amb Caprabo: el teu aliat per a menús saludables i sense estrès tota la setmana

02/01/2026

*Comença l'any amb bon peu i amb la nevera organitzada. A Caprabo t'ho posem fàcil: productes frescos, de temporada i de proximitat perquè facis menús setmanals equilibrats. A més, consells pràctics perquè el batch cooking et sembli senzill.*

### Què és el batch cooking i per què començar ara?



La traducció literal de batch cooking és “cuinar per lots”, i bàsicament consisteix en això: dedicar un dia a cuinar diverses receptes fàcils i acompanyaments que després podràs anar combinant durant la setmana. És cert que durant un dia implica passar una bona estona a la cuina, però després ho gaudeixes al llarg de tota la setmana.

Aquest mètode t'ajuda a estalviar temps, diners i, sobretot, aquells maldecaps d'última hora. Arribar de la feina o del gimnàs sense energia i només haver d'escalfar un tàper s'agraeix moltíssim. A més, t'assegures de no demanar menjar ràpid i de seguir una alimentació saludable i variada.

## Consells pràctics per a un batch cooking exitós

1. **Planifica un menú setmanal.** Comença elaborant un menú setmanal senzill, que no et porti gaire temps. Pensa en 3 o 4 elaboracions que incloguin proteïna, verdures, llegums i un cereal.
2. **Tria ingredients versàtils.** Hi ha productes que són fàcilment combinables: llegums que es poden menjar tant en amanides com en guisats; verdures que pots utilitzar en cremes o saltades; i peixos i carns que admeten diverses coccions i salses.

3. **Aprofita la temporada.** Si tries productes de temporada, no només tindrà més gust el menjar, sinó que també estalviaràs en la compra. A Caprabo hi trobaràs tots els productes frescos i locals que necessitis per a les teves elaboracions.
4. **Utilitza recipients hermètics.** Aquest pas és primordial per a un batch cooking exitós, perquè utilitzant un bon recipient, la preparació et durarà més temps. Fins i tot la pots congelar.
5. **Etiqueta'ls amb la data.** Després de preparar tants tàpers, el millor és etiquetar-ne cadascun amb la data. Així sabràs què menjar primer.

## 3 receptes fàcils de batch cooking amb ingredients Caprabo

Ara arriba la part divertida del batch cooking: cuinar. Aquí tens tres receptes senzilles, saboroses i nutritives, perfectes per guardar-les durant diversos dies.

### Verdures rostides mediterrànies

Les verdures rostides solen durar entre 3 i 4 dies a la nevera i entre 2 i 3 mesos congelades. Les verdures ideals del gener són: la carbassa, la pastanaga, el porro, la ceba i el moniato. Enforna-les a 180 °C amb oli, sal i herbes aromàtiques. Fes-ne un tàper i aprofita-les com a guarnició, en bowls amb arròs o per fer una crema.

### Pollastre al forn amb espècies i llegums cuits

Aprofita el forn per preparar alhora un pollastre amb espècies. Mentrestant, en una olla a part, cou cigrons i ja els tindràs cuits per acompanyar el pollastre, per afegir al bowl de verdures anterior o per fer una amanida.

### Crema de carbassa i pastanaga

En una altra olla, cou carbassa, pastanaga i ceba amb brou vegetal. Tritura-ho i ja tindràs llesta una crema de verdures per a tota la setmana. Si t'hi animes, pots preparar la recepta del Xef Caprabo de [crema de carbassa amb llet de coco](#) [ </shared/.content/recetas/347-Crema-de-calabaza-con-leche-de-coco?tk=0> ] i donar-li un toc diferent.

Amb aquestes tres receptes tindràs una base per estalviar temps a la cuina durant tota la setmana. I si vols estalviar encara més, recorda revisar tots els cupons d'estalvi del [Club Caprabo](#) [ </sites/caprabocom/es/clubcaprabo/index.html?tk=0> ].



**Cuinar per a un: consells i receptes per aprofitar al màxim els teus menjars** [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00039.xml> ]



Que viure i menjar sol no sigui sinònim d'una mala rutina alimentària! Canvia el fast food amb una mica d'organització i comença a gaudir de cuinar per a un. Aquí tens algunes

idees saludables per a tu.