

4 receptes d'estiu saludables i amb productes frescos del teu supermercat

13/07/2025

A l'estiu, encara que només ens vinguin de gust coses ràpides, també es pot menjar sa. Aquí et deixem 4 idees de receptes d'estiu saludables, fàcils i lleugeres amb tot el sabor de la temporada.

Productes de temporada d'estiu per refrescar-se i picotejar

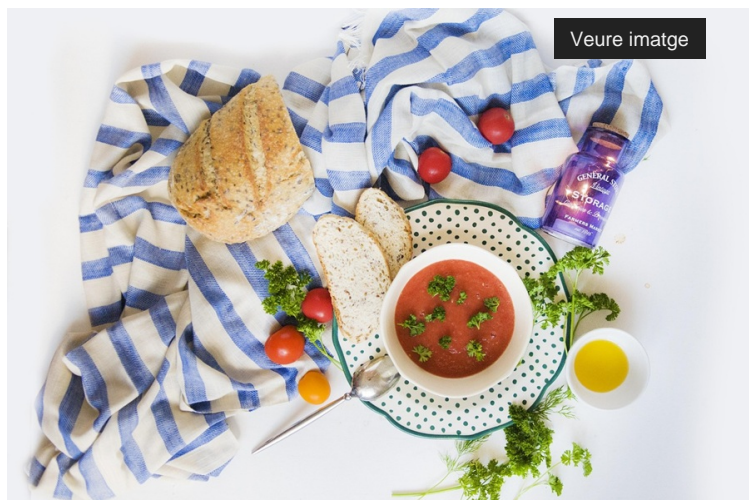
A l'estiu, la nevera i el rebost s'omplen de fruites i verdures colorides, i això cal aprofitar-ho, perquè a l'hivern les trobem a faltar. Aquests aliments estiuencs són perfectes per refrescar-te, picotejar i cuidar la teva salut.

- Cireres
- Fruites de pinyol: albercoc, préssec, nectarina, paraguaià, pruna
- Meló i síndria
- Tomàquets
- Pop
- Salmó, tonyina
- Gildes
- Anxoves
- Adobats
- Musclos del Delta

Beneficis de menjar productes de temporada

La clau sempre està per què consumir productes de temporada.

1. **Cuidar la teva salut.** Consumir productes al punt òptim de maduració, significa que contenen més sabor i són més nutritives. Per exemple, si ens basem en totes les fruites i verdures de temporada que esmentem anteriorment, els seus beneficis principals són: els antioxidants, la fibra, la vitamina A, C, el potassi, el magnesi, i la seva gran aportació d'aigua per a una hidratació natural.



2. **Estalvi.** Triar productes de temporada també és més econòmic, perquè hi ha més oferta. En totes les fruïteries de Caprabo trobaràs un munt de varietats de fruites d'estiu a bon preu. I si a més vols estalviar, tria les senyalitzades amb la guardiola "Preu més baix".
3. **Sostenibilitat.** Comprar productes locals minimitza l'impacte ambiental, perquè recorren menys quilòmetres per arribar al punt de venda. A Caprabo trobaràs moltes fruites d'agricultors locals, com les cireres procedents d'Alcarràs, préssecs, nectarines i paraguaians de l'Alt Penedès i Segrià (Lleida) i també préssecs del Parc Agrari del Baix Llobregat.

4 receptes d'estiu saludables, ràpides i fàcils de fer

Flors de meló amb tàrtar de fruites i gambes

L'època estival ens regala fruites com el meló, el préssec i la nectarina, així que fes una combinació de totes elles per preparar aquestes [flors de meló amb tàrtar de fruites i gambes](#) [/shared/.content/recetas/346-Flores-de-melon-con-tartar-de-frutas-y-gambas]. A Caprabo, podràs trobar un bon [meló pell de granota EROSKI Natur](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/2124436-melon-piel-de-sapo-eroski-natur-pieza-al-peso-aprox-25-k>] per a l'elaboració.

Musclos a l'estil belga

L'estiu demana preparar els típics plats mariners amb els fruits de la mar. **Sabies que Bèlgica és un dels majors consumidors de musclos a Europa?** Només que per això, a l'estiu val la pena preparar una de les seves receptes més clàssica: els [musclos a l'estil belga](#) [/shared/.content/recetas/326-Mejillones-al-estilo-belga.html]. A partir d'aquesta recepta bàsica, pots variar-la, afegint vi blanc, cervesa, nata, curri, etc.

Albercocs amb vainilla i iogurt de soia

Els [albercocs amb vainilla i iogurt de soia](#) [/shared/.content/recetas/322-Albaricoques-con-vainilla-y-yogur-de-soja.html?tk=0] són unes postres diferents, atrevides i sense lactosa, que en 30 minuts pots tenir llest. Per a 4 persones, necessitaràs 10 albercocs, que són alts en betacarotens i fibra, i iogurt de soia, que és baix en greixos saturats i millora la digestió.

Sopa freda de tomàquet amb maduixes i cruixents de parmesà

La [sopa freda de tomàquet amb maduixes i cruixent de parmesà](#) [/shared/.content/recetas/346-Sopa-fria-de-tomate-con-fresas-y-crujiente-de-parmesano] és perfecta per aprofitar tots els tomàquets madurs que tinguis a casa. A més, aquesta recepta és rica en licopè i vitamina C.

Amb aquestes 4 idees gaudeix de l'estiu sense complicar-te a la cuina!



Coneix els diferents tipus de gaspatxo i sorprèn els teus aquest estiu [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00035.xml>]

Arriba l'estiu i amb ell, el gaspatxo! Una recepta andalusa que ha anat evolucionant amb el pas del temps, donant lloc a altres variants. Descobreix els diferents tipus de gaspatxo, des del tradicional fins als més moderns amb fruites i altres ingredients.