

Febrer saludable i ple d'amor: potencia el teu benestar amb llegums

05/02/2026

Arrenca el febrer cuidant-te des de dins. Afegeix al teu plat un bàsic imprescindible: els llegums. Ja n'hi ha prou de subestimar-los; a Caprabo t'ajudem a redescobrir-los per menjar bé, amb poc pressupost.

Per què els llegums són les reines de la fibra i la salut digestiva?

És cert que els llegums són un dels aliments més complets del rebost. Destaquen per la seva fibra de qualitat, clau per ajudar el trànsit intestinal i millorar la salut digestiva.

A més d'ajudar-te a consumir més fibra, són una excel·lent alternativa a la proteïna animal; econòmiques per estalviar en la cistella de la compra i, sobretot, fàcils de cuinar.

Trucs mestres per integrar els llegums a la teva cuina diària

Contra tot pronòstic, els llegums són molt més versàtils del que pensem, i es poden utilitzar tant en guisats tradicionals com en receptes ràpides. Així que l'excusa de no menjar llegums per falta de temps... ja no té sentit, sobretot si apostes per llegums cuits de qualitat.

Alguns trucs per afegir llegums als teus menús:

- Els llegums ja cuits et permeten preparar plats en minuts, com amanides ràpides o saltejats.



- Afegeix llegums a sopes o cremes de verdures per sumar-hi proteïna.
- Pots triturar cigrons per fer hummus casolà o lleties per fer-ne un paté vegetal.
- Fer un snack de llegums cruixents al forn.

Batch cooking econòmic: optimitza el teu temps i la teva butxaca

Els llegums són perfectes com a base per a un batch cooking econòmic perquè es conserven molt bé i s'adapten a qualsevol recepta. Sabies que amb el batch cooking també redueixes el malbaratament? I si a més planifiques una mica i aprofites totes les ofertes de Caprabo quan fas la compra, estalviaràs temps i diners.

Algunes idees per combinar els llegums sense pensar-hi massa després:

- Deixa verdures tallades i llestes per fer un mix ràpid.
- Tingues fet un sofregit casolà per afegir a qualsevol llegum.
- Prepara arròs cuit per combinar-los com a plat calent o fred.
- Cuina cremes de verdures per afegir-hi toppings cruixents de llegums.

Receptes amb llegums fàcils per a tota la família

Si encara no t'has convençut que els llegums són versàtils i fàcils de cuinar, aquí tens unes receptes amb llegums fàcils per demostrar-ho:

- **Amanida tèbia de cigrons amb verdures de temporada.** Només has de saltejar les verdures amb una mica d'oli i afegir-hi els cigrons cuits. Plat llest en 10 minuts per menys de 2 €.
- **Pèsols amb pernil.** Sofregeix una mica de ceba i tomàquet, afegeix-hi els pèsols i el pernil i en 5 minuts tens el plat llest per servir. Un plat ric en fibra, sense gluten, sense lactosa i per 2 € la ració.
- **Hamburguesa de mongetes blanques** [</shared/.content/recetas/327-Hamburguesas-de-alubias-blancas.html>]. És una recepta molt fàcil i familiar. Es prepara aixafant les mongetes amb ou, ceba, pa ratllat i espècies, donant-los forma d'hamburguesa i daurant-les al forn. Una opció saludable per menys de 3 €.

Compromís Caprabo: salut i estalvi a cada àpat

Ja has vist que omplir el rebost amb llegums és una opció nutritiva i molt econòmica. I aquest mes, a Caprabo t'ho posem fàcil: trobaràs tota la gamma de llegums a preus baixos perquè menjar bé sigui més senzill que mai.

[Menú setmanal fàcil, ràpid, econòmic i saludable](/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00064.xml) [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00064.xml>]



Planificar un menú setmanal t'ajudarà a portar una dieta equilibrada, a estalviar temps i diners. A continuació, et fem propostes per a cada dia de la setmana. Recull idees i comença a crear el teu propi menú amb opcions senzilles, ràpides i econòmiques.