

Sant Valentí econòmic: celebra amb amor, maduixes i estalvi real

11/02/2026



Sense pla romàntic i amb el pressupost just per a Sant Valentí? Tranquil·litat. Caprabo t'ho posa fàcil amb idees low-cost per muntar un sopar senzill, bo i amb aquell toc casolà que sempre enamora.

Sopar romàntic per a dos amb carxofes i calçots locals

Tots sabem que Sant Valentí és una festa adoptada, però per què no donar-hi un toc català a la cita? N'hi ha prou amb uns calçots i unes carxofes de temporada. El calçot ja té aquest aire de celebració incorporat i, encara que toqui posar-se el pitet i embrutar-se una mica les mans, és una manera juganera de trencar el gel i passar-ho d'allò més bé durant la cita.

Aquí tens dues receptes de Sant Valentí fàcils per preparar un sopar romàntic amb sabor local:

Carxofes al forn amb amaniment de cítrics

La manera més fàcil i ràpida de cuinar les carxofes és al forn: queden tendres per dins i amb un sabor increïble. Només has de treure la tija i les fulles exteriors, obrir una mica el centre i posar-hi un raig d'oli, sal, pebre i un toc de llimona espremuda. Després, embolica cada carxofa amb paper d'alumini. Enforna-les a temperatura alta durant uns 50–60 minuts i et quedaran per llepar-te'n els dits.

Si aquesta recepta no et convenç, o no disposes d'aquests 50 minuts, també pots preparar aquest senzill aperitiu de [xips de carxofa](#) [https://www.youtube.com/watch?v=AlaO20jSG_Y] amb la recepta de Nacho Arregui.

Calçots a la brasa amb romesco casolà lleuger

Encara que no muntis una calçotada a casa, el procés és el mateix: compra uns [calçots de proximitat a Caprabo](#) [[https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16608077-calcots-catalunya-manojo-25-uds\\$002f1/](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16608077-calcots-catalunya-manojo-25-uds$002f1/)], encén un bon foc i rosteix-los a flama viva, uns 3 minuts per cada costat. Quan estiguin negres per fora, retira'ls i embolica'ls amb paper de diari perquè suïn i es pelin millor.

Per acompanyar els calçots, prepara un romesco casolà seguint la recepta de Chef Caprabo en aquest [vídeo de YouTube](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=Cxlb96M5cvc>].

Postres ràpids que enamoren amb maduixes i cítrics de temporada

Vols tancar el sopar romàntic amb un wow? Aprofita les maduixes, que estan en el seu millor moment, boníssimes i, segons diuen, amb un toc afrodisíac. També és temporada de mandarines, taronges, llimones i aranges, uns cítrics perfectes per donar frescor i sabor a les postres. Aquí et deixem tres postres exprés amb maduixes o cítrics per acabar la vetllada amb nota:

Broquetes de maduixa i mandarina amb bany de xocolata

Talla els grills de la mandarina, combina'ls amb maduixes en unes broquetes i banya-les amb [xocolata instantània a la tassa](#) [[https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24128407-chocolate-instantaneo-a-la-taza-eroski-bolsa-350-g\\$002f](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24128407-chocolate-instantaneo-a-la-taza-eroski-bolsa-350-g$002f)] de la marca blanca Eroski. A més del toc llaminer, la xocolata ajuda a millorar l'estat d'ànim, i la barreja amb maduixes i mandarina fa un *match* perfecte sense complicacions.

Gotets de iogurt amb maduixes macerades en taronja

Les [maduixes](#) [[https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/17640137-fresa-bandeja-500-g\\$002f1\\$002fsb/](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/17640137-fresa-bandeja-500-g$002f1$002fsb/)] les trobaràs a Caprabo a preus bons sempre i, com que som a l'inici de la temporada, venen plenes de sabor. Com que estan especialment dolces, són perfectes per combinar amb un iogurt natural o grec de la marca blanca Eroski per donar-hi més cremositat. Per a aquestes postres ràpides, només has de macerar les maduixes amb suc de taronja i sucre abans de barrejar-les amb el iogurt i muntar-ho tot en gotets.

Sorbet exprés de llimona i menta

La llimona és una gran opció per a les postres perquè és una font natural de vitamina C i, a més, té menys sucre que la taronja o la mandarina. Si no et ve de gust preparar un sorbet casolà, pots anar per feina i utilitzar [el sorbet de llimona d'Eroski](#) [

[https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25473513-sorbete-de-limon-eroski-tarrina-1-litro\\$002f2\\$002fsb/](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25473513-sorbete-de-limon-eroski-tarrina-1-litro$002f2$002fsb/)], que és baix en greixos i sense colorants.

Serveix-lo en uns recipients bonics, ben fred i decora'l amb ratlladura de llima i menta per donar-li un extra d'aroma.

Plans low-cost que multipliquen la màgia a casa

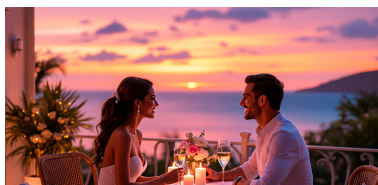
Cada petit gest suma i, si costa poc, encara millor. Aquí tens idees senzilles per elevar la vetllada sense gaire despesa extra:

- **Cuineu alguna d'aquestes receptes junts.** La cuina sempre és un racó especial; si a més prepareu el vostre propi sopar plegats, pot ser íntim i divertit.
- **Afegiu alguna cosa per brindar.** Tant se val si és vi, cava o un refresc: l'important és brindar per alguna cosa amb propòsit.
- **Espelmes i llum tènue.** Un ambient càlid és capaç de transformar el vostre menjador i transportar-vos, sense adonar-vos-en, a un restaurant amb estrella Michelin.
- **Una bona playlist a la tele.** La música de fons crea ambient, relaxa i acompanya perquè la conversa flueixi.
- **La més important: mòbil en mode avió.** Encara que sembli la més fàcil, avui dia es valora molt la desconexió. Aquella nit res no hauria d'interrompre el vostre moment.

Estalvia amb intel·ligència aquest Sant Valentí a Caprabo

A Caprabo, aquest febrer hi trobaràs més de 1.500 productes Eroski a preus bons sempre, incloses xocolates i bombons per afegir un detall dolç extra al teu Sant Valentí. Ja ho saps: tu posa amor als teus plans, que la compra te la posem fàcil.

I si formes part del Club Caprabo, tindràs a més ofertes i descomptes personalitzats per preparar el teu sopar romàntic econòmic.



[Aliments afrodisíacs per gaudir de Sant Valentí](#) [</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00064.xml>]



Sant Valentí ha arribat, i quina millor manera d'encendre l'espurna de l'amor que amb un bon sopar romàntic. A Caprabo, t'oferim una selecció d'aliments afrodisíacs naturals per donar-li aquest toc especial a la nit.