

## Top de marca pròpia Caprabo: varietat i estalvi amb productes a 1–2–3 € + opcions sense gluten, bio i veggie

01/02/2026



*Sempre s'ha cregut que seguir una alimentació vegana o apostar pels productes sense gluten, bio i veggie és sempre més car, però existeixen alternatives per fer una compra intel·ligent. La marca pròpia Caprabo t'ajuda a omplir el carro sense pagar més.*

### Selecció per trams de preu: bàsics i frescos

## assequibles

La marca blanca Caprabo és una bona aliada per estalviar. Prioritza aquests bàsics i productes frescos d'1–2–3 € i aconseguix una cistella completa i econòmica.

### Tram 1 €: bàsics essencials de rebost

Els bàsics de rebost que mai poden faltar per 1 € o menys:

- Tomaquet triturat Eroski Basic.
- Mongeta blanca cuita Eroski.
- Blat de moro dolç Eroski.
- Pa torrat integral Eroski.
- Beguda de soja amb calci Eroski.

### Tram 2 €: frescor i nutrients diaris

Afegeix a la cistella frescos senzills que serveixin per a múltiples receptes:

- Mango Eroski.
- Brots d'espínacs Eroski.
- Pebrot verd.
- Bròquil.
- Flam d'ou Eroski.

## Tram 3 €: proteïna i extres equilibrats

En el tram més elevat afegim la proteïna i els extres per poder completar un plat nutritiu:

- Cuixetes de pollastre Eroski.
- Mendo net.
- Ous frescos M Eroski.
- Anacard cru Eroski.

## Opcions especials a bon preu: sense gluten, bio i veggie

Estalviar no ha de significar renunciar a les opcions sense gluten, bio i veggie. La marca blanca Caprabo també aposta per aquest tipus de productes per facilitar-te portar una alimentació més sostenible, al millor preu.

### Sense gluten: pasta i galetes en promoció

A Caprabo trobaràs diferents productes sense gluten identificats amb un distintiu vermell, pensats per facilitar el dia a dia a les persones celíaqües o aquelles amb sensibilitat al gluten.

- Pa de motlle cereals-llavors sense gluten Eroski.
- Macarrons sense gluten Eroski.
- Galeta Digestive d'avena sense gluten Eroski.
- Boles de mel sense gluten Eroski.

### Bio: iogurts, tomaquet i llegums cuïts

La marca [Eroski BIO](/sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/bio/index.html) [ /sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/bio/index.html ] de Caprabo continua creixent amb noves referències ecològiques per a tothom. Inclou hamburgüeses i carn picada ecològica, potets infantils elaborats amb ingredients de granges i agricultura ecològica, beguda vegetal, mel BIO, crema de carbassa, ous, fins i tot oli DOP. Tots ells certificats, accessibles i respectuosos amb el medi ambient.

Altres productes BIO a bon preu són:

- Iogurt natural de llet de cabra BIO.
- Tomaquet fregit estil casolà BIO.
- Pèsols extrafins BIO.

- Lenties cuites BIO.

## Veggie: begudes vegetals i tofu

Les opcions veggie són perfectes per seguir una alimentació plant-based o per augmentar el consum de vegetals a la dieta. No oblidis que també trobaràs proteïnes en les llegums, fruits secs i llavors.

- Tofu fresc Eroski VEGGIE.
- Beguda d'ametlles amb calci Eroski.
- Beguda d'avena 0% sucres amb calci Eroski.

A més del tofu, a Caprabo pots trobar hamburgueses, falàfels, nuggets vegetals, alternatives als lonxats i embotits, lasanya bolonyesa, fins i tot unes [salsitxes veganes estil alemany Eroski VEGGIE](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25576174-salchicha-veggie-alemana-eroski-sobre-200-g$002f1$00) [ [https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25576174-salchicha-veggie-alemana-eroski-sobre-200-g\\$002f1\\$00](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25576174-salchicha-veggie-alemana-eroski-sobre-200-g$002f1$00) ], altes en proteïnes i perfectes per a la graella amb verdures de temporada.

# Receptes ràpides amb marca pròpia i estalvi 1-2-3 €

## Bowl nutritiu: arròs + cigrons + verdures saltejades

Pots fer un bowl nutritiu, ràpid i variat directament amb el que has comprat a Caprabo. Salteja bròquil, pebrot verd, espinacs i els pèsols BIO, barreja amb la base d'arròs i cigrons Eroski, afegeix els anacards i la teva proteïna favorita (pollastre o tofu).

## Pasta en 10 minuts amb iogurt per postres

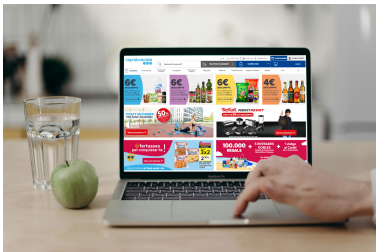
Cou els macarrons Eroski i, mentrestant, sofregeix alls, ceba i salsitxes en una paella. Afegeix tomaquet fregit Eroski i una mica de romaní per donar un toc diferent a la recepta, cuina-ho durant 5 minuts. Com a postres, el flam d'ou Eroski o l'iogurt natural de llet de cabra BIO.

També pots provar de fer una [pasta amb salsa de bròquil i anacards](/shared/.content/recetas/343-Pasta-con-salsa-de-brocoli-y-anacardos) [ </shared/.content/recetas/343-Pasta-con-salsa-de-brocoli-y-anacardos> ], un plat econòmic i fàcil de preparar.

## Pollastre versàtil en dos serveis

Cuina al forn la ració de pollastre el primer dia i utilitza les sobres esmicolades amb llegums o verdures l'endemà. És una manera d'estalviar i de no repetir plat.

Per maximitzar l'estalvi, recorda consultar el **fulletó setmanal** i filtrar per **marca pròpia** i preu, així podràs trobar els productes 1-2-3 € més fàcilment.



## Comprar bé i sense moure't de casa: la guia definitiva per fer la compra en línia amb Capraboacasa [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00069.xml> ]

Cada vegada hi ha més famílies que compren en línia perquè estalvien temps i diners. A més, capraboacasa -premiat com a Millor Comerç Online 2025-fa que sigui fàcil, i amb la qualitat de sempre. Vols saber com comprar? Aquí t'ho expliquem pas a pas.