

Batch cooking con Caprabo: Tu aliado para menús saludables y sin estrés toda la semana

02 ene 2026

Empieza el año con buen pie y con la nevera organizada. En Caprabo te lo ponemos fácil: productos frescos, de temporada y de proximidad para que hagas menús semanales equilibrados. Además de consejos prácticos para que el batch cooking te parezca sencillo.

¿Qué es el batch cooking y por qué empezar ahora?



La traducción literal de batch cooking es “cocinar por lotes”, y básicamente consiste en eso: dedicar un día a cocinar varias recetas fáciles y acompañamientos que luego podrás ir combinando durante la semana. Es cierto que durante un día implica pasar un buen rato en la cocina, pero luego lo disfrutas a lo largo de toda la semana.

Este método te ayuda a ahorrar tiempo, dinero y, sobre todo, esos quebraderos de cabeza de última hora. Llegar del trabajo o del gym sin energía y calentar tan solo un táper, se agradece muchísimo. Además, te aseguras de no pedir fast food y seguir una alimentación saludable y variada.

Consejos prácticos para un batch cooking exitoso

1. **Planifica un menú semanal.** Empieza elaborando un menú semanal sencillo, que no te lleve mucho tiempo. Piensa en 3 o 4 elaboraciones que incluyan proteína, verduras, legumbres y un cereal.

2. **Elige ingredientes versátiles.** Hay productos que son fácilmente combinables, legumbres que se pueden comer tanto en ensaladas como en guisos; verduras que puedes usar en cremas o saltadas; y pescados y carnes que aceptan varias cocciones y salsas.
3. **Aprovecha la temporada.** Si eliges productos de temporada no solo tendrá más sabor la comida, sino que ahorrarás en la compra. En Caprabo, encontrarás todos los productos frescos y locales que necesites para tus elaboraciones.
4. **Utiliza recipientes herméticos.** Este paso es primordial para un batch cooking exitoso, porque utilizando un buen recipiente, la preparación te durará más tiempo. Incluso puedes congelarla.
5. **Etiquétalos con fecha.** Después de montar tantos táperes, lo mejor es etiquetar cada uno con la fecha. Así sabrás qué comer primero.

3 recetas fáciles de batch cooking con ingredientes Caprabo

Ahora llega la parte divertida del batch cooking: cocinar. Aquí tienes tres recetas sencillas, sabrosas y nutritivas, perfectas para guardarlas varios días.

Verduras asadas mediterráneas

Las verduras asadas suelen durar entre 3 y 4 días en la nevera y entre 2 y 3 meses congeladas. Las verduras ideales de enero son: la calabaza, la zanahoria, el puerro, la cebolla y el boniato. Hornéalas a 180° C con aceite, sal y hierbas aromáticas. Haz un táper y aprovéchalas para guarnición, bowls con arroz o para hacer una crema.

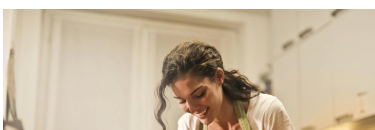
Pollo al horno con especias y legumbres cocidas

Aprovecha el horno para preparar a la vez un pollo con especias. Mientras, en una olla a parte, cuece garbanzos y los tendrás cocidos para acompañar el pollo, para añadir al bowl de verduras anterior o para hacer una ensalada.

Crema de calabaza y zanahoria

En otra olla, cuece calabaza, zanahoria y cebolla en caldo vegetal. Tritura y ya tienes lista una crema de verduras para toda la semana. Si te animas, puedes preparar la receta de Chef Caprabo de [crema de calabaza con leche de coco](#) [</shared/.content/recetas/347-Crema-de-calabaza-con-leche-de-coco?tk=0>] y darle un toque distinto.

Con estas tres recetas tendrás una base para ahorrar tiempo en la cocina toda la semana. Y si quieres ahorrar todavía más, recuerda revisar todos los cupones ahorro del [Club Caprabo](#) [</sites/caprabocom/es/clubcaprabo/index.html?tk=0>].





Cocinar para uno: consejos y recetas para aprovechar al máximo tus comidas [

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

¡Que vivir y comer solo, no sea sinónimo de una mala rutina alimentaria! Cambia el fast food con un poco de organización y empieza a disfrutar de cocinar para uno. Aquí tienes algunas ideas saludables para ti.