

Febrero saludable y con mucho amor: potencia tu bienestar con legumbres

05 feb 2026

Arranca febrero cuidándote desde dentro. Añade a tu plato un básico imprescindible: las legumbres. Basta ya de subestimarlas, en Caprabo te ayudamos a redescubrirlas para comer bien, con poco presupuesto.

¿Por qué las legumbres son las reinas de la fibra y la salud digestiva?

Es cierto que las legumbres son uno de los alimentos más completos de la despensa. Destacan por la fibra de calidad, clave para ayudar al tránsito intestinal y mejorar la salud digestiva.

Además de ayudarte a comer más fibra, son una excelente alternativa a la proteína animal; económicas para ahorrar en tu cesta de la compra y, sobre todo, son fáciles de cocinar.

Trucos maestros para integrar legumbres en tu cocina diaria

Contra todo pronóstico, las legumbres son mucho más versátiles de lo que pensamos, y se pueden utilizar tanto en cocidos tradicionales como en recetas rápidas. Así que la excusa de no comer legumbres por falta tiempo... ya no tiene sentido, sobre todo si apuestas por legumbres cocidas de calidad.

Algunos trucos para añadir legumbres a tus menús:



- Las legumbres ya cocidas te permiten preparar platos en minutos, como ensaladas rápidas o salteados.
- Añade legumbres a sopas o cremas de verduras para añadir proteína.
- Puedes triturar garbanzos para hacer hummus casero o lentejas para hacer un untable.
- Hacer un snack de legumbres crujientes al horno.

Batch cooking económico: optimiza tu tiempo y tu bolsillo

Las legumbres son perfectas como base para un batch cooking económico porque se conservan muy bien y se adaptan a cualquier receta. ¿Sabías que con el batch cooking también reduces el desperdicio? Y si encima planificas un poco y aprovechas todas las ofertas de Caprabo cuando haces la compra, ahorrarás tiempo y dinero.

Algunas ideas para combinar las legumbres sin pensar demasiado después:

- Deja verduras cortadas y listas para hacer un mix rápido.
- Ten hecho un sofrito casero para añadir a cualquier legumbre.
- Prepara arroz cocido para combinarlas como plato caliente o frío.
- Cocina cremas de verduras para añadirles toppings crujientes de legumbres.

Recetas con legumbres fáciles para toda la familia

Si todavía no te has convencido de que las legumbres son versátiles y fáciles de cocinar, aquí van unas recetas con legumbres fáciles para demostrarlo:

- **Ensalada templada de garbanzos con verduras de temporada.** Tan solo tienes que saltear las verduras con un poco de aceite y añadir los garbanzos cocidos. Plato listo en 10 minutos por menos de 2€.
- **Guisantes con jamón.** Sofríe un poco de cebolla y tomate, añade los guisantes y el jamón y en 5 minutos tienes el plato listo para servir. Un plato rico en fibra, sin gluten, sin lactosa y por 2€ la ración.
- **Hamburguesa de alubias blancas** [</shared/.content/recetas/327-Hamburguesas-de-alubias-blancas.html>]. Es una receta muy fácil y familiar. Se prepara machacando las alubias con huevo, cebolla, pan rallado y especias, dándole forma de hamburguesa y dorándolas al horno. Una opción saludable por menos de 3€.

Compromiso Caprabo: salud y ahorro en cada bocado

Ya has visto que llenar la despensa con legumbres es una opción nutritiva y muy económica. Y este mes, en Caprabo te lo ponemos fácil: encontrarás toda la gama de legumbres a precios bajos para que comer bien sea más sencillo que nunca.

[Menú semanal fácil, rápido, económico y sano](/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00064.xml) [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00064.xml>]



Planificar un menú semanal te ayudará a llevar una dieta equilibrada, a ahorrar tiempo y dinero. A continuación, te hacemos propuestas para cada día de la semana. Recoge ideas y empieza a crear tu propio menú con opciones sencillas, rápidas y económicas.