

## Enero de temporada en Cataluña: cítricos, calçots y arroz del Delta para una compra inteligente

16 ene 2026

*Enero es un mes complicado para el bolsillo. Precisamente por eso es el momento perfecto para hacer una compra inteligente. La mejor estrategia es llenar el carro con los productos km0 que están en su mejor momento. ¿Quieres saber qué productos están de temporada en Catalunya y cómo aprovecharlos? Entonces, esto te interesa.*



### Guía de productos de temporada en Catalunya este enero

#### Cítricos: naranjas, mandarinas y limones para zumos y recetas económicas

Los cítricos en enero están en su punto, son baratos y aportan la vitamina C que tanto se necesita en invierno. Además, frutas como las naranjas, mandarinas y limones aportan fibra, antioxidantes naturales y minerales como potasio, sodio y hierro.

Puedes utilizar las naranjas y mandarinas en ensaladas frescas, compotas, mermeladas caseras, en recetas saladas o repostería, exprimiéndolas para hacer un zumo, o comiéndotelas tal cual. En Caprabo puedes encontrar las [mandarinas de proximidad de Terres de l'Ebre](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23125818-mandarina-terres-de-lebre-bolsa-1-kg/> ], perfectas para llenar el carro con productos de proximidad a buen precio.

Las posibilidades del limón en la cocina también son infinitas. Funciona muy bien con pescados al horno y el marisco, realiza las salsas, o como ingrediente básico en un zumo detox. Aprovecha la oferta de [limones](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/10935534-limon-malla-1-kg/> ] a menos de 2 €.

## Hortalizas de invierno: col, puerro, zanahoria y brócoli

Otro básico imprescindible en el carro de enero son las hortalizas de invierno. La col, por ejemplo, está infravalorada, pero es una joya: además de ser barata, aporta vitamina C, vitaminas del grupo B, calcio, ácido fólico y cunde muchísimo, porque te puede servir para varias recetas si compras una grande.

Las zanahorias tampoco fallan, quedan bien en casi cualquier receta y están repletas de vitamina A y carotenoides. Los puerros dan un sabor suave a las preparaciones y también tienen muchos nutrientes. El brócoli, lo mismo. Un ingrediente muy versátil en la cocina.

## Calçots: tradición catalana con salsa romesco

Los primeros calçots llegan en noviembre, pero su punto álgido es ahora, entre enero y marzo. Así que en todos los supermercados Caprabo podrás encontrar calçots de proximidad, de calidad y frescos.

La mejor manera de disfrutar los calçots es en buena compañía: amigos, familia..., porque calçots es prácticamente sinónimo de reunión. Lo tradicional es prepararlos a la brasa, con un buen fuego y directamente sobre las llamas, para luego comerlos con salsa romesco. Pero si te apetecen y no tienes brasas, ni compañía, no pasa nada: los calçots también están buenísimos en una tortilla, enharinados y fritos, o al horno. Pruébalos.

## Arroz del Delta: variedades locales para platos auténticos

El arroz del Delta puede que sea un poco más caro que el arroz de marca blanca, pero cuenta con Denominación de Origen Protegida (DOP) y el sello de Calidad Alimentaria, garantía de que estás llevando a casa un buen producto para tu salud y para el medio ambiente.

Prueba el [arroz redondo extra Segadors del Delta](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/15349004-arroz-redondo-extra-segadors-del-delta-caja-1-kg/> ], ideal para paellas y arroces caldosos. Esta variedad destaca por su sabor natural y su capacidad de absorción de los sabores. Es un arroz perfecto para cualquier comensal porque es **sin gluten ni alérgenos**, con un tiempo de cocción de 16 minutos para arroces caldosos y 18 para arroces secos.

## 3 recetas “de la nostra terra” en tramos 1–2–3 €

¿Es posible comer bien por 1-2-3 € la ración? Pues la respuesta es sí. Aquí tienes 3 ideas de recetas sencillas y catalanas ordenadas por precio.

## Crema catalana de invierno con puerro, col y zanahoria

Una crema suave, nutritiva y económica en la que tan solo necesitas puerro, col y zanahoria. Aunque un manojo de puerros ronde los 2 €, la col los 2,99 € y las zanahorias de proximidad unos 2,10 €, la gracia está en que no usas toda la verdura en esta única receta, así que el coste real por ración se queda en torno a 1 €.

Además, si quieres darle un toque extra de sabor, puedes cocinarla con el [caldo de verduras Eroski](#) [ <https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/4840666-caldo-de-verduras-eroski-brik-1-litro/> ] (1 €).

## Calçots al horno con romesco exprés

Puedes hacer una calçotada sin salir de casa y económica. Compra en Caprabo un [manejo de 25 calçots](#) [ <https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16608077-calcots-catalunya-manojo-25-uds/> ] por 5,65 €. Es una ración muy generosa, si no te los acabas puedes preparar una tortilla para el día siguiente. Cocínalos al horno y prepara una salsa romesco exprés con [nuestra receta](#) [ <https://www.youtube.com/watch?v=Cxlb96M5cvc> ] o acompáñalos de la [salsa romesco Ferrer](#) [ <https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/3355344-salsa-calcots-ferrer-frasco-320-g/> ].

## Arroz negro exprés

Para hacer este arroz negro exprés no necesitas grandes cosas: cebolla, pimientos, caldo de pescado, una lata de calamares en su tinta, mejillones y arroz. Un plato marinero, sabroso, rápido y digno de domingo. Aquí te dejamos la [receta de Chef Caprabo](#) [ <https://www.youtube.com/watch?v=IDzxHPPw1J8> ].

# Ahorro, territorio y sostenibilidad: el doble beneficio de lo local

Si apuestas por una compra de proximidad e inteligente, no solo estarás ahorrando: casi sin darte cuenta, también estarás apoyando la economía catalana y contribuyendo a la sostenibilidad.

Acuérdate también de todas las promociones de temporada de tu Caprabo más cercano y de las ventajas exclusivas del Club, que te ayudan a ahorrar todavía más.



## Arroz del Delta del Ebro [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00061.xml> ]

El arroz del Delta del Ebro es un tesoro culinario, protagonista de muchos platos. En este artículo, te contamos las distintas variedades de arroz del Delta, cómo se cultivan, las mejores marcas, dónde comprarlo y, por supuesto, alguna receta para que puedas prepararlo en tu casa.