

Guía de ahorro de enero: Llena el carro con productos a 1-2-3 € y cupones del Club Caprabo

21 ene 2026

En enero toca ajustar el presupuesto y mirar lo que uno compra con lupa. La misión de todos está en comer bien, variado y sin llorar al pasar por caja. Así que, con el folleto Caprabo en mano, te hemos preparado una compra inteligente con productos a 1, 2 y 3 €. Sigue leyendo y toma nota porque cada euro suma.

Ejemplo de carro inteligente por menos de 30 €



Tramo 1 €: básicos de despensa

Empieza el carro con los imprescindibles, sobre todo con aquellos que sirven como base para varias recetas. Repasemos qué básicos caben en ese euro.

- Leche semidesnatada President.
- Baguette.
- Copos de avena Eroski.
- Tomate triturado APIS.
- Caldo de pollo Eroski.
- Garbanzos Eroski.
- Macarrones Eroski.

Tramo 2 €: frescura de temporada

En el carro no pueden faltar frutas y verduras de temporada. También puedes añadir [yogur griego light](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25954843-iogurt-grec-light-2-eroski-1-kg/) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25954843-iogurt-grec-light-2-eroski-1-kg/>] por 2€ y hacerte un desayuno completo con frutas.

- Bananas.
- Kiwis.
- Zanahorias.
- Berenjenas.

- Brócoli.
- Cebolla Eroski Natur.

Tramo 3 €: proteína y extras

Para completar cualquier menú falta la proteína. Aquí van algunas ideas por 3€ o menos que combinan perfectamente con lo anterior.

- Contramuslo de pollo con piel Eroski.
- Butifarra fresca de cerdo Eroski.
- Lomo extrafino de cerdo.
- Boquerón aliñado.
- Anillas a la romana.

Con esta selección, te llevas a casa un carro completo por debajo de los 30 €. Si planificas bien tu lista de la compra y te revisas [el folleto](#) [/sites/caprabocom/es/ofertas-y-promociones/ofertas/] y las ofertas de la web o el lineal del súper al dedillo, puedes plantarte en casa victoriosa con una compra bien económica.

Cupones y promociones del Club Caprabo: tu aliado para ahorrar más

Además de aprovechar los productos de 1–2–3 €, activa cada semana los cupones del Club Caprabo desde la app y el descuento se aplicará automáticamente al comprar con la tarjeta del Club.

Estos cupones incluyen descuentos personalizados, cupones extra exclusivos los miércoles y acciones puntuales como sorteos, Días sin IVA o día del cliente.

Checklist práctico para ahorrar en enero

Hay varios ítems que conviene tener en cuenta a la hora de ahorrar en el supermercado sin renunciar a comer bien:

1. Apostar por la marca blanca.
2. Priorizar los productos básicos de 1–2–3 €.
3. Consultar las ofertas y promociones activas de Caprabo.
4. Organiza la semana con batch cooking.
5. Elige frutas y verduras de enero para mejorar el precio y la frescura.

Empieza a ahorrar hoy con Caprabo

Dar el primer paso es muy fácil: descarga la [app Caprabo](#) [/sites/caprabocom/es/clubcaprabo/app/], hazte miembro del Club, revisa las ofertas y los cupones personalizados semanales antes de comprar. Con esta ayuda podrás reducir el impacto de la cesta de enero.

¡Tu ahorro empieza hoy!



Recetas baratas y saludables: comer por menos de 1 euro [</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00021.xml>]

Es posible comer barato y saludable. Tan solo tenemos que seguir algunos tips para comprar alimentos más baratos, frescos y cocinar en casa con alimentos básicos. Toma nota de estas 7 recetas que te permitirán comer de forma nutritiva y saludable por menos de 1 euro la ración.