Ideas para preparar un picnic de primavera

20 may 2026

Te traemos la excusa oficial para improvisar un picnic primaveral: ideas prácticas, menús que funcionan y productos de temporada de Caprabo fáciles de llevar y compartir. El buen tiempo de mayo pone el resto.



Alimentos de temporada ideales para llevar al picnic

El truco de un buen picnic es elegir alimentos de temporada apetecibles, fáciles de transportar y todavía más fáciles de comer sentados en el suelo. Porque sí, una paella está buenísima, pero no es la mejor elección para comer con las piernas cruzadas.

Aquí te dejamos ideas de productos frescos y snacks para compartir, sin que el presupuesto se dispare.

Frutas de primavera: fresas, nísperos, melón y frutos rojos

¿Qué hay más de picnic que un túper repleto de fruta colorida? Aprovecha todo lo que te ofrece mayo:

- **Fresas.** Están en su punto más dulce, ideales para llevarlas enteras y lavadas.
- **Nísperos.** Funcionan genial como snack natural porque tienen bajo contenido calórico.
- **Melón.** Una fruta ligera y cortado a dados es perfecto para refrescarse.
- **Frutos rojos.** Además de buenos, entran solos en cualquier momento del picnic.

Si quieres más ideas de frutas de primavera, puedes ver la selección disponible en capraboacasa.

Verduras y hortalizas ligeras: lechugas, pepino, espárragos y guisantes

Aquí necesitas algo ligero, fresco, fácil de preparar y de llevar en un táper.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

En este caso entran las ensaladas rápidas con lechugas de temporada, disponibles de mayo a septiembre. El pepino, cortado en bastones con un toque de sal, funciona solo o para dipear en hummus o guacamole. También puedes llevar espárragos verdes o blancos ya preparados. Y si quieres innovar un poco, una lata de guisantes fríos como snack vegetal.

Snacks saludables: frutos secos Eroski, aceitunas y encurtidos

Todo picnic necesita los básicos que nunca fallan. Los frutos secos Eroski como pistachos, nueces o almendras crudas, que aportan energía. Un tarro de las aceitunas receta de la abuela Eroski [https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/21969092-aceitunas-receta-de-la-abuela-eroski-frasco-500-g/] y unos encurtidos variados, como pepinillos o banderillas, que tanto apetecen al aire libre.

Lo mejor de estos snacks es que no necesitan nevera y solo son “abrir y disfrutar”.

Panadería Caprabo: cocas, ensaimadas y panes rústicos para bocadillos

En Caprabo puedes comprar un pan de hogaza clásico [https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/13458666-pan-de-hogaza-clasico-eroski-360-g/] o un pan de coca, cortadito en rodajas, ideal para acompañar embutidos locales, quesos o para mojar en las salsas que llevéis. Si no puedes optar por la baguette Eroski o los panes Eroski para preparar unos bocadillos en casa y llevarlos listos para comer ahí.

Añade a la cesta unas magdalenas de olot SANT JORDI [https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/18730994-magdalena-de-olot-sant-jordi-paquete-500-g/] o ensaimadas Eroski para los más golosos que quieran darse un capricho al acabar.

Proteína fácil de transportar: conservas de pescado, embutidos y tortilla

Las conservas de pescado son un acierto seguro: mejillones en escabeche de Galicia Eroski Natur, sardinas en aceite de oliva, navajuelas al natural o bonito en aceite de oliva. Súmales unos embutidos en lonchas, unos fuets y una tortilla de patata que le gusta a todo el mundo.

Tip: prueba a combinar una patata chip con un mejillón en escabeche…

Cuatro menús completos para el picnic perfecto

En un picnic, dos y dos no son cuatro, hay infinitas combinaciones posibles. Pero para inspirarte, aquí te dejamos cuatro propuestas pensadas para distintas ocasiones, todas con productos disponibles en Caprabo o capraboacasa, para que elijas la que mejor encaje con tu plan.

Menú fresco y saludable

Si buscas un picnic ligero y fresco, este es tu menú. Una ensalada de temporada con lechuga, pepino, espárragos y nueces; crudités con hummus y guacamole para picar; y de postre, un túper de fruta cortada con fresas, melón y frutos rojos para dar ese toque dulce al plan, pero healthy.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Menú económico y rápido

Un presupuesto ajustado no está reñido con un menú foodie. Así que, bocadillos gourmet de pan rústico con embutido local; conservas de atún en aceite de oliva y mejillones en escabeche, que además están en oferta; frutos secos Eroski económicos como cacahuetes tostados sin sal, dátiles sin hueso o almendra con piel; y una pieza de fruta de temporada como cierre de menú.

Poco gasto y menos complicaciones todavía.

Menú familiar

Este menú presenta opciones más variadas, capaces de conquistar a los peques y mayores de la casa. Nuggets vegetales, tortilla cortada, una ensalada tabulé y una selección de panadería dulce y salada del horno Caprabo. De postre, brochetas de fruta con fresa, melón y frutos rojos, divertido y saludable.

Menú mediterráneo

Pan de payés con tomate, sardinas en aceite de oliva, queso, fuet, tortilla de patatas con cebolla y melón frío de postre. Un menú típico de picnic, que nunca falla.

Si quieres completar el menú rápidamente, puedes comprar las ensaladas listas para consumir [https://www.capraboacasa.com/es/supermercado/2059698-frescos/2059710-verduras-y-hortalizas/2059715-ensalad] de Caprabo.

Recetas ChefCaprabo perfectas para el picnic

Hay recetas que cumples con todos los requisitos de picnic-friendly: se transportan bien, se pueden comer frías y no requieren mucha complicación.

Ensalada de pulpo con aguacate y tomates

Una ensalada fresca y ligera. Prepara el pulpo con cebolla y pimiento, y acompáñalo con una salsa suave de mayonesa, ajo y limón. Monta la ensalada con brotes, aguacate, tomate y aceitunas. Puedes ver el paso a paso aquí [/shared/.content/recetas/327-Ensalada-de-pulpo.html].

Brochetas de merluza y calabacín

Tan solo necesitas cortar el calabacín y la merluza, montar las brochetas, hornear a 180º durante 20 minutos y listo. Sorprendentemente, estas brochetas frías siguen estando buenas. La preparación es facilísima, pero puedes ver esta receta en youtube [https://www.youtube.com/shorts/l99Ah-IpTus].

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Espirales con pesto de espinacas y nueces

La pasta siempre funciona en un picnic, además es muy saciante. Prepara unos espirales con tomate, huevo y aguacate, y añade un pesto de espinacas y nueces. Puedes seguir la receta de Chef Caprabo desde aquí. [/shared/.content/recetas/350-Espirales-con-pesto-de-espinacas-y-nueces]

Nuggets vegetales de garbanzos y boniato

Los nuggets vegetales de garbanzos y boniatos [https://www.youtube.com/watch?v=Yltjishy-fQ] para los más pequeños funcionan de maravilla. Además, es una opción divertida para comer verdura camuflada. Fríos son geniales, además que se pueden comer con las manos.

Consejos para organizar un picnic sostenible y sin sorpresas

Una vez tengas elegido el menú y la comida, invierte un poco de tiempo en la organización para que todo llegue en buen estado y la comida no se estropee. ¡Y recuerda: todo parece una tontería hasta que te ves en el picnic sin ellas!

Lista de básicos: lo que no puede faltar

Aquí tienes un checklist de los imprescindibles en un picnic:

- Manta impermeable.
- Neverita, mochila térmica o bolsa isotérmica.
- Cubiertos, vasos y platos reutilizables, hay que ser lo más sostenibles posibles.
- Servilletas.
- Bolsas de basura para no dejar ni rastro.
- Juegos de mesa para amenizar la tarde o pelotas, frisbee o palas playa.
- Luces led portátiles, por si se alarga el plan.

Cómo mantener la comida fresca y segura

La comida fresca como la tortilla, los embutidos, las ensaladas y la fruta, deberás llevarla en recipientes herméticos dentro de una neverita con placas de hielo para mantener la cadena del frío. Las bolsas de hielo también son una buena solución, además se van vaciando con las bebidas y luego, pesa menos a la vuelta.

Trucos Caprabo para ahorrar y no desperdiciar

Prometemos que un picnic sigue siendo barato. La clave está en hacerlo bien.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Empieza buscando playa, campo o parque, que son la primera cosa gratis del plan. Sigue con productos de temporada, que siempre son lo más económico y lo más sabroso. Aprovecha las ofertas de la semana o del mes de mayo del Club Caprabo, que te permiten ahorrar todavía más.

Y nunca olvides: las sobras de hoy pueden ser el desayuno de mañana o incluso la cena.



Tu compra semanal por menos de 70€: guía práctica con los ofertones de Caprabo [

/shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00028.xml]

¿Una compra semanal por menos de 70 €? Sí, en Caprabo es posible. Aquí te dejamos algunos tips para conseguirlo y una lista de productos básicos para llenar tu nevera este mes sin pasar de los 70 €.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados