

Qué llevar a un pícnic perfecto: menú, bebidas e imprescindibles

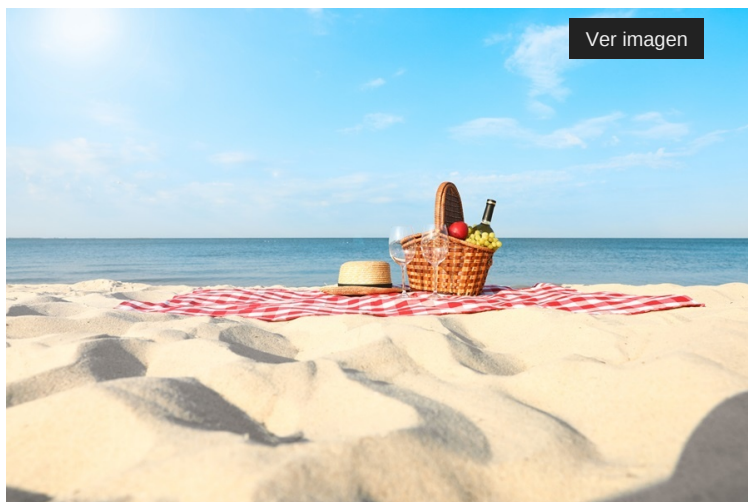
15 may 2024

Para los amantes del aire libre y del buen comer, aquí te contamos todo lo que puedes llevar en la cesta para convertir tu pícnic en una experiencia inolvidable.

Planificación del menú

Si no tienes experiencia en preparar comidas para un pícnic, aquí te dejamos 7 ideas perfectas, fáciles de preparar, ligeras y sin necesidad de calentar para comer.

1. **Aperitivos variados.** Las patatas de bolsa, aceitunas, frutos secos, hummus con crudités, embutidos, sobre todo el fuet o el queso, son los mejores entrantes y [aperitivos](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00038.xml] de pícnic para ir haciendo boca.
2. **Tortilla de patatas.** No hay mejor aliado de un pícnic que la tortilla de patatas, por práctica, porque le gusta a todo el mundo y porque se puede comer fría y con las manos. Y aquí la eterna discusión: ¿con cebolla o sin cebolla? Sea cual sea, la tortilla debe estar en tu cesta de pícnic. En Caprabo puedes comprar una [tortilla de huevos camperos](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24141079-tortilla-de-patatas-con-huevos-camperos-eroski-1->] hecha para la ocasión.
3. **Empanadas.** Las empanadas o empanadillas también son muy fáciles de llevar a un pícnic. La más famosa sería la empanada gallega, que también gusta a todo el mundo, las hay rellenas de carne, pescado o vegetariana. También puedes innovar preparando una [empanada de berberechos](#) [/shared/.content/recetas/338-Empanada-de-berberechos.html] y darle al evento un toque marinero.
4. **Sándwiches o bocadillos.** La comida más clásica de los pícnicos son los bocadillos, los de toda la vida: el bocadillo de jamón, de tortilla francesa, sándwich de atún o vegetal completo.
5. **Ensalada de pasta o ensaladilla.** Otro plato principal sería la ensalada de pasta o ensaladilla rusa, dos recetas muy fáciles y apetecibles tanto en el campo como en la playa. En Chef Caprabo tienes dos recetas diferentes de ensalada de pasta para innovar: una [ensalada de pasta con salmón marinado](#) [/shared/.content/recetas/318-Ensalada-de-pasta-con-salmon-marinado-.html] y otra con mandarina, espinacas y queso.
6. **Brochetas vegetarianas frías.** Otra opción de menú saludable y vegetariano sería preparar brochetas de verduras y setas que no necesiten cocción, por ejemplo, pepino, tomates Cherry, champiñones, pimientos, cebolla, calabacín y otras proteínas como tofu, seitán, queso vegano y carnes vegetales.



[Ver imagen](#)

7. **Brownie o bizcocho y frutas cortadas.** Uno de los mejores postres para pecar un poco, comer frío y fácilmente llevable en un táper, es el brownie, tanto el de chocolate negro como el de [chocolate blanco](#) [</shared/.content/recetas/323-Brownie-de-chocolate-blanco.html>]. Para los más sanos, un táper repleto de fruta colorida también sería fresco, saludable y perfecto.

Bebidas refrescantes

La bebida es esencial para completar el menú del pícnic. ¡Importante llevar siempre agua fresca y cerrada a conciencia! Sin embargo, también puedes tener en cuenta otras opciones según la ocasión:

1. **Agua fresca con rodajas de limón y menta.** Para variar un poco del agua mineral, puedes agregar en una botella de cristal, limón y menta. Así tendrás otra bebida cítrica y fresca.
2. **Limonada casera.** ¡La limonada es un must! No puede faltar en tu pícnic. Tan solo necesitas limón, agua, azúcar, hielo y te coronas como Pícnic Planner.
3. **Zumos o tés.** Si en el pícnic hay niños o se acerca la hora del tardeo, puedes preparar unos zumos de frutas caseros en botellas individuales.
4. **Cervezas sin alcohol.** Las cervezas frías siempre son una buena opción para compartir con los amigos, si algunos invitados prefieren opciones sin alcohol, las cervezas 0,0 son idóneas.
5. **Sangría o tinto de verano.** La sangría y el tinto de verano son sinónimo de festividad y buen tiempo, así que puedes prepararlos en casa o comprarlos en Caprabo y llevarlos bien fríos.
6. **Vino blanco o rosado.** Para un pícnic más sofisticado, elegante y de adultos, lo mejor es maridar el pícnic con un buen vino. Mejor elegir uno fresco y ligero, ya que la comida no será muy contundente.

Equipamiento esencial

Los extras al menú también son importantes, así que para que el pícnic sea perfecto deberías añadir como imprescindibles un mantel o una toalla de playa para sentarse, utensilios reutilizables y una bolsa de basura para recogerlo todo al acabar.

Si ya quieres hacerlo romántico o alucinante y alimentar tu alma con el plan, añade alguna vela antimosquitos o lucecita tenue para crear un ambiente especial.

¡Es hora de llenar tu cesta y llamar a tus amigos!



¿POR QUÉ LA ANCHOA DE L'ESCALA ES UN PRODUCTO ÚNICO? HISTORIA Y CUALIDADES [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00028.xml>]

Hablar de las anchoas de L'Escala es sinónimo de calidad y proximidad. De hecho, podríamos decir que L'Escala es un municipio costero de Gerona conocido por sus anchoas. ¡Descubramos un poco más la identidad de este pueblo!

