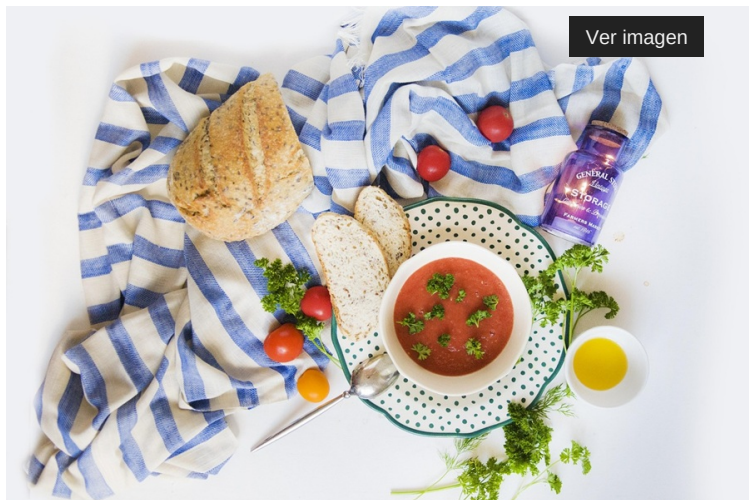


4 recetas de verano saludables y con productos frescos de tu supermercado

13 jul 2025

En verano, aunque solo nos apetezcan cosas rápidas, también se puede comer sano. Aquí te dejamos 4 ideas de recetas de verano saludables, fáciles y ligeras con todo el sabor de la temporada.

Productos de temporada de verano para refrescarse y picotear



En verano, la nevera y la despensa se llenan de frutas y verduras coloridas, y eso hay que aprovecharlo, porque en invierno las echamos de menos. Estos alimentos veraniegos son perfectos para refrescarte, picotear y cuidar de tu salud.

- Cerezas
- Frutas de hueso: albaricoque, melocotón, nectarina, paraguayo, ciruela
- Melón y sandía
- Tomates
- Pulpo
- Salmón, atún
- Gildas
- Anchoas
- Encurtidos
- Mejillón del Delta

Beneficios de comer productos de temporada

La clave siempre está en por qué consumir productos de temporada.

1. **Cuidar de tu salud.** Consumir productos en su punto óptimo de maduración, significa que contienen más sabor y son más nutritivas. Por ejemplo, si nos basamos en todas las frutas y verduras de temporada que mencionamos anteriormente, sus beneficios principales son: los antioxidantes, la fibra, la vitamina A, C, el potasio, el magnesio, y su gran aporte de agua para una hidratación natural.

2. **Ahorro.** Elegir productos de temporada también es más económico, porque hay más oferta. En todas las fruterías de Caprabo encontrarás un montón de variedades de frutas de verano a buen precio. Y si además quieres ahorrar, elige las señalizadas con la hucha "Precio más bajo".
3. **Sostenibilidad.** Comprar productos locales minimiza el impacto ambiental, porque recorren menos kilómetros para llegar al punto de venta. En Caprabo encontrarás muchas frutas de agricultores locales, como cerezas procedentes de Alcarràs, melocotones, nectarinas y paraguayos del Alt Penedès y Segrià (Lleida) y también melocotones del Parc Agrari del Baix Llobregat.

4 recetas de verano saludables, rápidas y fáciles de hacer

Flores de melón con tartar de frutas y gambas

La época estival nos regala frutas como el melón, el melocotón y la nectarina, así que haz una combinación de todas ellas para preparar estas [flores de melón con tartar de frutas y gambas](#) [[/shared/.content/recetas/346-Flores-de-melon-con-tartar-de-frutas-y-gambas](#)]. En Caprabo, podrás encontrar un buen [melón piel de sapo EROSKI Natur](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/2124436-melon-piel-de-sapo-eroski-natur-pieza-al-peso-aprox-25-k>] para la elaboración.

Mejillones al estilo belga

El verano pide preparar los típicos platos marineros con los frutos del mar. ¿Sabías que **Bélgica es uno de los mayores consumidores de mejillones en Europa?** Nada más que por eso, en verano vale la pena preparar una de sus recetas más clásica: los [mejillones al estilo belga](#) [[/shared/.content/recetas/326-Mejillones-al-estilo-belga.html](#)]. A partir de esta receta básica, puedes variarla, añadiendo vino blanco, cerveza, nata, curry, etc.

Albaricoques con vainilla y yogur de soja

Los [albaricoques con vainilla y yogur de soja](#) [[/shared/.content/recetas/322-Albaricoques-con-vainilla-y-yogur-de-soja.html?tk=0](#)] es un postre diferente, atrevido y sin lactosa, que en 30 minutos puedes tener listo. Para 4 personas, necesitarás 10 albaricoques, que son altos en betacarotenos y fibra, y yogur de soja, que es bajo en grasas saturadas y mejora la digestión.

Sopa fría de tomate con fresas y crujientes de parmesano

La [sopa fría de tomate con fresas y crujiente de parmesano](#) [[/shared/.content/recetas/346-Sopa-fria-de-tomate-con-fresas-y-crujiente-de-parmesano](#)] es perfecta para aprovechar todos los tomates maduros que tengas en casa. Además, esta receta es rica en licopeno y vitamina C.

¡Con estas 4 ideas disfruta del verano sin complicarte en la cocina!



Conoce los diferentes tipos de gazpacho y sorprende a los tuyos este verano [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00035.xml>]

¡Llega el verano y con él, el gazpacho! Una receta andaluza que ha ido evolucionando con el paso del tiempo, dando lugar a otras variantes. Descubre los diferentes tipos de gazpacho, desde el tradicional hasta los más modernos con frutas y otros ingredientes.