

San Valentín económico: celebra con amor, fresas y ahorro real

11 feb 2026



¿Sin plan romántico y con el presupuesto justo para San Valentín? Tranquilidad. Caprabo te lo pone fácil con ideas lowcost para montar una cena sencilla, rica y con ese toque casero que siempre enamora.

Cena romántica para dos con alcachofas y calçots

locales

Todos sabemos que San Valentín es una fiesta adoptada, pero ¿por qué no darle un toque catalán a la cita? Bastaría con unos calçots y unas alcachofas de temporada. El calçot ya tiene ese aire de celebración incorporado, y aunque toque ponerse el babero y pringarse un poco las manos, es una forma juguetona de romper el hielo y pasarlo en grande en la cita.

Aquí tienes dos recetas de San Valentín fáciles para preparar una cena romántica con sabor local:

Alcachofas asadas con aliño de cítricos

La forma más fácil y rápida de cocinar las alcachofas es al horno: quedan tiernas por dentro y con un sabor increíble. Solo tienes que quitar el tallo y las hojas exteriores, abrir un poco el centro y meter dentro un chorro de aceite, sal, pimienta y un toque de limón exprimido. Después, envolver cada alcachofa en papel de aluminio. Hornéalas a temperatura alta durante unos 50–60 minutos y te quedarán para chuparte los dedos.

Si esta receta no te convence, o no dispones de esos 50 minutos de tiempo, también puedes preparar este sencillo aperitivo de [chips de alcachofa](https://www.youtube.com/watch?v=AlaO20jSG_Y) [https://www.youtube.com/watch?v=AlaO20jSG_Y] con la receta de Nacho Arregui.

Calçots a la brasa con romesco casero ligero

Aunque no montes una calçotada en casa, el proceso es el mismo: compra unos [calçots de proximidad en Caprabo](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16608077-calcots-catalunya-manojo-25-uds$002f1/) [[https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16608077-calcots-catalunya-manojo-25-uds\\$002f1/](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16608077-calcots-catalunya-manojo-25-uds$002f1/)], enciende un buen fuego y ásalos a llama viva, unos 3 minutos por cada lado. Cuando estén negros por fuera, retíralos y envuélvelos en papel de periódico para que suden y se pelen mejor.

Para acompañar los calçots, prepara un romesco casero siguiendo la receta de Chef Caprabo en este [vídeo de YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Cxlb96M5cvc) [<https://www.youtube.com/watch?v=Cxlb96M5cvc>].

Postres rápidos que enamoran con fresas y cítricos de temporada

¿Quieres cerrar la cena romántica con un wow? Aprovecha las fresas que están en su mejor momento, riquísimas y, según dicen con un toque afrodisíaco. También es temporada de mandarinas, naranjas, limones y pomelos, unos cítricos perfectos para dar frescura y sabor a los postres. Aquí te dejamos tres postres exprés con fresas o cítricos para acabar la velada por todo lo alto:

Brochetas de fresa y mandarina con baño de chocolate

Corta los gajos de la mandarina, combínalos con fresas en unas brochetas y báñalas con [chocolate instantáneo a la taza](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24128407-chocolate-instantaneo-a-la-taza-eroski-bolsa-350-g$002f) [[https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24128407-chocolate-instantaneo-a-la-taza-eroski-bolsa-350-g\\$002f](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24128407-chocolate-instantaneo-a-la-taza-eroski-bolsa-350-g$002f)] de la marca blanca Eroski. Además del toque goloso, el chocolate ayuda a mejorar el estado de ánimo, y la mezcla con fresas y mandarina hacen un *match* perfecto sin complicaciones.

Vasitos de yogur con fresas marinadas en naranja

Las [fresas](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/17640137-fresa-bandeja-500-g$002f1$002fsb/) [[https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/17640137-fresa-bandeja-500-g\\$002f1\\$002fsb/](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/17640137-fresa-bandeja-500-g$002f1$002fsb/)] las encontrarás en Caprabo a precios buenos siempre y, como están al inicio de la temporada, vienen llenas de sabor. Como están especialmente dulces son perfectas para combinar con un yogur natural o griego de la marca blanca Eroski para darle más cremosidad. Para este postre rápido, solo tienes que macerar las fresas con zumo de naranja y azúcar antes de mezclarlas con el yogur y montarlo todo en vasitos.

Sorbete exprés de limón y menta

El limón es una gran opción para el postre, porque es una fuente natural de vitamina C y, además, tiene menos azúcar que la naranja o la mandarina. Si no te apetece preparar un sorbete casero, puedes ir a lo rápido y utilizar [el sorbete de limón de Eroski](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25473513-sorbete-de-limon-eroski-tarrina-1-litro$002f2$002fsb/) [[https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25473513-sorbete-de-limon-eroski-tarrina-1-litro\\$002f2\\$002fsb/](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25473513-sorbete-de-limon-eroski-tarrina-1-litro$002f2$002fsb/)], que es bajo en grasas y sin colorantes.

Sírvelo en unos recipientes bonitos, bien frío y decóralo con ralladura de lima y menta para darle un extra de aroma.

Planes low-cost que multiplican la magia en casa

Cada pequeño gesto suma, y si cuesta poco, todavía mejor. Aquí tienes ideas sencillas para elevar la velada sin mucho gasto extra:

- **Cocinad alguna de estas recetas juntos.** La cocina siempre es un rincón especial, si además preparáis vuestra propia cena juntos puede ser íntimo y divertido.
- **Añadid algo para brindar.** Da igual si es vino, champán o un refresco: lo importante es brindar por algo con propósito.
- **Velas y luz tenue.** Un ambiente cálido es capaz de transformar tu salón y transportaros, sin querer, a un restaurante de estrella Michelin.
- **Una buena playlist en la tele.** La música de fondo crea ambiente, relaja y acompaña para que la conversación fluya.
- **La más importante: móvil en modo avión.** Aunque parezca la más fácil, hoy en día se agradece mucho la desconexión. Esa nochenada debería interrumpir vuestro momento.

Ahorra con inteligencia este San Valentín en Caprabo

En Caprabo, este febrero encontrarás más de 1.500 productos Eroski a precios buenos siempre, incluidos chocolates y bombones para añadir un detalle dulce extra a tu San Valentín. Ya sabes: tú pon amor a tus planes, que la compra te la ponemos fácil.

Y si formas parte del Club Caprabo, tendrás además ofertas y descuentos personalizados para preparar tu cena romántica económica.



[Alimentos afrodisíacos para disfrutar de San Valentín \[/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00064.xml \]](#)

San Valentín ha llegado, y qué mejor manera de encender la chispa del amor que con una buena cena romántica. En Caprabo, te ofrecemos una selección de alimentos afrodisíacos naturales para darle ese toque especial a la noche.