

Top de marca propia Caprabo: variedad y ahorro con productos a 1–2–3 € + opciones sin gluten, bio y veggie

01 feb 2026



Siempre se ha creído que seguir una alimentación vegana o apostar por los productos sin gluten, bio y veggie es siempre más caro, pero existen alternativas para hacer una compra inteligente. La marca propia Caprabo te ayuda a llenar el carro sin pagar más.

Selección por tramos de precio: básicos y

frescos asequibles

La marca blanca Caprabo es una buena aliada para ahorrar. Prioriza estos básicos y frescos de 1–2–3 € y consigue una cesta completa y económica.

Tramo 1 €: básicos esenciales de despensa

Los básicos de despensa que nunca pueden faltar por 1 € o menos:

- Tomate triturado Eroski Basic.
- Alubia blanca cocida Eroski.
- Maíz dulce Eroski.
- Pan tostado integral Eroski.
- Bebida de soja con calcio Eroski.

Tramo 2 €: frescura y nutrientes diarios

Añade a la cesta frescos sencillos que sirvan para múltiples recetas:

- Mango Eroski.
- Brotes de espinacas Eroski.
- Pimiento verde.
- Brócoli.
- Flan de huevo Eroski.

Tramo 3 €: proteína y extras equilibrados

En el tramo más elevado añadimos la proteína y los extras para poder completar un plato nutritivo:

- Jamoncitos de pollo Eroski.
- Mendo limpio.
- Huevos frescos M Eroski.
- Anacardo crudo Eroski.

Opciones especiales a buen precio: sin gluten, bio y veggie

Ahorrar no tiene por qué significar renunciar a las opciones sin gluten, bio y veggie. La marca blanca Caprabo también apuesta por este tipo de productos para facilitarte llevar una alimentación más sostenible, al mejor precio.

Sin gluten: pasta y galletas en promoción

En Caprabo encontrarás diferentes productos sin gluten identificados con un distintivo rojo, pensados para facilitar el día a día a las personas celíacas o aquellas con sensibilidad al gluten.

- Pan de molde cereales-semillas sin gluten Eroski.
- Macarrones sin gluten Eroski.
- Galleta Digestive de avena sin gluten Eroski.
- Bolas de miel sin gluten Eroski.

Bio: yogures, tomate y legumbres cocidas

La marca [Eroski BIO](/sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/bio/index.html) [/sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/bio/index.html] de Caprabo sigue creciendo con nuevas referencias ecológicas para todos. Incluye hamburguesas y carne picada ecológica, tarritos infantiles elaborados con ingredientes de granjas y agricultura ecológica, bebida vegetal, miel BIO, crema de calabaza, huevos, incluso aceite DOP. Todos ellos certificados, accesibles y respetuosos con el medio ambiente.

Otros productos BIO a buen precio son:

- Yogur natural de leche de cabra BIO.
- Tomate frito estilo casero BIO.
- Guisantes extrafinos BIO.

- Lentejas cocidas BIO.

Veggie: bebidas vegetales y tofu

Las opciones veggie son perfectas para seguir una alimentación plant-based o para aumentar el consumo de vegetales en la dieta. No olvides que también encontrarás proteínas en las legumbres, frutos secos y semillas.

- Tofu fresco Eroski VEGGIE.
- Bebida de almendras con calcio Eroski.
- Bebida de avena 0% azúcares con calcio Eroski.

Además de tofu, en Caprabo puedes encontrar burgers, falafeles, nuggets vegetales, alternativas a los loncheados y embutidos, lasaña boloñesa, incluso unas [salchichas veganas estilo alemán Eroski VEGGIE](#) [

[https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25576174-salchicha-veggie-alemana-eroski-sobre-200-g\\$002f1\\$00](https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/25576174-salchicha-veggie-alemana-eroski-sobre-200-g$002f1$00)], altas en proteínas y perfectas para la parrilla con verduras de temporada.

Recetas rápidas con marca propia y ahorro 1–2–3 €

Bowl nutritivo: arroz + garbanzos + verduras salteadas

Puedes hacer un bowl nutritivo, rápido y variado directamente con lo que has comprado en Caprabo. Saltea brócoli, pimiento verde, espinacas y los guisantes BIO, mezcla con la base de arroz y garbanzos Eroski, añade los anacardos y tu proteína favorita (pollo o tofu).

Pasta en 10 minutos con yogur de postre

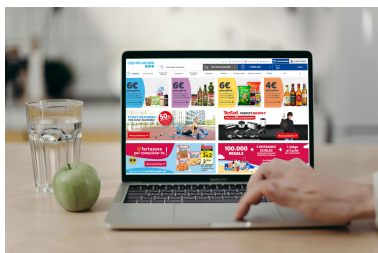
Cuece macarrones Eroski y, mientras tanto, sofríe ajos, cebolla y salchichas en una sartén. Añade tomate frito Eroski y un poquito de romero para darle un toque diferente a la receta, cocínalo durante 5 minutos. Como postre, el flan de huevo Eroski o el yogur natural de leche de cabra BIO.

También puedes probar de hacer una [pasta con salsa de brócoli y anacardos](#) [</shared/.content/recetas/343-Pasta-con-salsa-de-brocoli-y-anacardos>], un plato económico y fácil de preparar.

Pollo versátil en dos servicios

Hornea la ración de pollo el primer día y utiliza las sobras desmigadas con legumbres o verduras al día siguiente. Es una forma de ahorrar y de no repetir plato.

Para maximizar el ahorro, recuerda consultar el **folleto semanal** y filtrar por **marca propia** y precio, así podrás encontrar los productos 1–2–3 € más fácilmente.



Comprar bien y sin moverte de casa: la guía definitiva para hacer la compra online con Capraboacasa [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00069.xml>]

Cada vez hay más familias que compran online porque ahorran tiempo y dinero. Además, capraboacasa -premiado como Mejor Comercio Online 2025- hace que sea fácil, y con la calidad de siempre. ¿Quieres saber cómo comprar? Aquí te lo explicamos paso a paso.