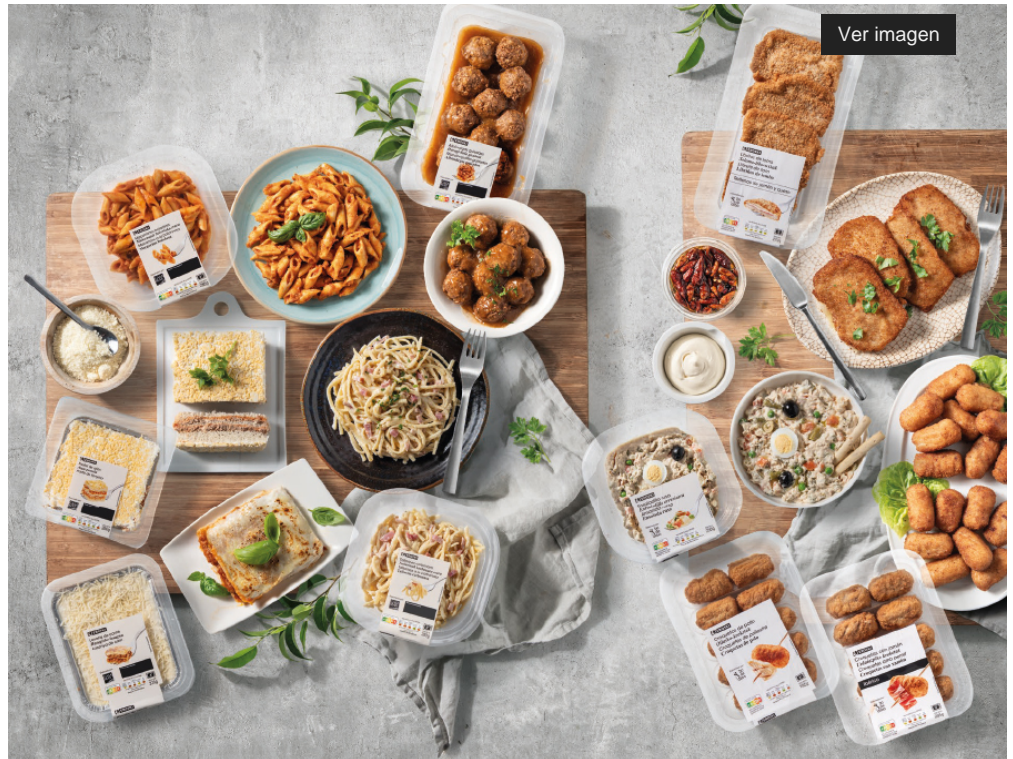


## Platos preparados con productos de proximidad

28 sep 2023

*La falta de tiempo ya no supondrá un problema para poder comer saludable y casero, gracias a los platos preparados Eroski, elaborados con productos km. 0. Descubre aquí una selección de platos preparados que van en línea con el compromiso de Caprabo [*



*/sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/valores-de-marca/] de reforzar el consumo de productos de proximidad.*

### 1. Canelones de carne

Una de las recetas más típicas de la cocina catalana son los canelones de carne, sobre todo en Navidad, pero ¿a quién no le gusta comer canelones un lunes cualquiera? Con los nuevos platos preparados de Caprabo puedes quitarte ese antojo rápido.

Los nuevos [canelones de carne Eroski](#) [

<https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/24907420-canelones-de-carne-eroski-bandeja-720-g/> ], elaborados por Bo de Debò, de pasta fresca con bechamel y queso emmental, rellenos de carne de cerdo, pollo, ternera, gallina y sofrito de cebolla listos para gratinar, pasarán a ser tus favoritos.

## 2. Albóndigas guisadas

Otro plato típico para mojar pan que podrás encontrar en las neveras de Caprabo son las [albóndigas guisadas Eroski](https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25565995-albondigas-guisadas-eroski-bandeja-550-g/) [ <https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25565995-albondigas-guisadas-eroski-bandeja-550-g/> ] de Casa Mas.

Estas albóndigas están elaboradas con un mix de carne de cerdo, carne de ternera, harina de trigo y pan rallado. La salsa concentrada contiene agua, cebolla, tomate frito, vino blanco, una picada de almendras, caldo de pollo, perejil y laurel. Pero tu solo tendrás que preocuparte de pinchar el film y meter la bandeja en el microondas de 2 a 5 minutos.

## 3. Libritos de lomo rellenos de jamón y queso

Aunque parezca raro que pueda estar bueno un rebozado ya preparado, lo está y encima crujiente. Es el caso de los [libritos de lomo rellenos de jamón y queso Eroski](https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25566019-libritos-de-lomo-rellenos-de-jamon-y-queso-eroski-bandeja-280-g/) [ <https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25566019-libritos-de-lomo-rellenos-de-jamon-y-queso-eroski-bandeja-280-g/> ] de Bo de Debò, la bandeja viene con dos filetes de cerdo rellenos de jamón cocido y queso tipo edam, rebozados con pan rallado.

## 4. Macarrones boloñesa

Los macarrones boloñesa es un plato que traspasa el menú infantil. Así que también te puedes ahorrar la preparación de esta salsa tan emblemática de Italia con el plato preparado de [macarrones a la boloñesa Eroski](https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25565953-macarrones-a-la-bolonesa-eroski-bandeja-280-g/) [ <https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25565953-macarrones-a-la-bolonesa-eroski-bandeja-280-g/> ] de la Casa Mas.

A modo de recomendación del Chef de Casa Mas, puedes cubrirlos con el queso de tu preferencia y gratinar a tu gusto.

## 5. Ensaladilla rusa

Sería acertado pensar que la ensaladilla rusa se originó en Rusia, como su nombre indica, aunque quien la cocinó por primera vez fue un cocinero belga de origen francés. Sea como fuere, qué bien sienta en verano y todo el año una ensaladilla rusa, para qué engañarnos.

En Caprabo, puedes comprar una [ensaladilla rusa Eroski](https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25566001-ensaladilla-rusa-eroski-bandeja-250-g/) [ <https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25566001-ensaladilla-rusa-eroski-bandeja-250-g/> ], elaborada por Bo de Debò, hecha con patatas, zanahorias, guisantes, judías verdes cocidas, huevo cocido, atún, aceitunas verdes, aceitunas negras y mayonesa.

## 6. Croquetas de pollo

¡Quién no tiene devoción por las croquetas! Que, aunque tengan procedencia francesa, para todos nosotros las croquetas siempre serán las de la abuela, esto es así.

Date un supercapricho comiendo las [croquetas de pollo Eroski](#) [

<https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25566035-croquetas-de-pollo-eroski-bandeja-295-g/> ] de Bo de Debò, elaboradas a base de asado de pollo, leche, mantequilla y sofrito.

## 7. Paella de marisco

Los jueves en Cataluña son de paella. Si no tienes la suerte de poder irte de menú, llévate el menú a casa o a la oficina con la [paella de marisco Eroski](#) [

<https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25566068-paella-de-marisco-eroski-bandeja-300-g/> ]. Bo de Debò las prepara con mariscos, caldo de pescado, unas pocas verduras y un poco de azafrán, que le da ese toque personalizado.

## 8. Pastel de atún

Si andas con un poco más de prisa, uno de los platos perfectos listos para abrir y comer es este [pastel de atún Eroski](#) [ <https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25565946-pastel-de-atun-eroski-bandeja-260-g/> ] de Casa Mas. Este pastel fresco combina a la perfección el sabor del atún en conserva con el pan de molde, la mayonesa y el huevo duro.

Como tip, ¡sácalo del frigorífico unos 5-10 minutos antes!

## 9. Fideuá

La fideuá es un plato tradicional de la cocina catalana muy saludable, porque aporta proteína, hidratos de carbono y fibra, pero de media se necesitan unos 35 minutos para prepararla. En Caprabo, puedes disfrutar el día que quieras de un plato de [fideuá Eroski](#) [ <https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25566043-fideua-eroski-bandeja-300-g/> ], elaborada con sofrito marinero y caldo de pescado por Bo de Debò.

Si quieres obtener un menú completo, tan solo tendrás que acompañarla con una ensalada preparada o alguna verdura.

## 10. Tallarines carbonara

El clásico del recetario italiano no podía ser menos. Sí que es verdad que el plato preparado de [tallarines carbonara Eroski](#) [ <https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25565961-tallarines-a-la-carbonara-eroski-bandeja-280-g/> ] elaborados por Casa Mas, no sigue la clásica receta, pero la combinación de tallarines, nata líquida, yema de huevo, beicon sabor ahumado, queso Grana Padano DOP y pimienta negra, nada tiene que envidiarle.

## 11. Lasaña de carne

Otro must de la gastronomía italiana, la lasagna. Esta vez, hazte con una [lasaña de carne Eroski](#) [ <https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25565979-lasana-de-carne-eroski-bandeja-370-g/> ] de la Casa Mas, elaborada a base de cerdo, verduras, tomate y queso emmental.

Puedes prepararla al microondas sin ningún problema, pero, si dispones de más tiempo, puedes meter la bandeja en el horno durante 18 minutos y gratinar la lasaña.

## 12. Croquetas de jamón

Otras croquetas, como las de pollo, que ayudan a resolver un día duro de trabajo o una agenda repleta de reuniones, son las [croquetas de jamón Eroski](#) [

<https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25566027-croquetas-con-jamon-eroski-bandeja-295-g/> ], elaboradas por Bo de Debò, para sonreírle a tu día.

## 13. Arroz negro

La paella tradicional de arroz negro es una receta marinera muy sencilla, elaborada con arroz, marisco y la tinta del calamar, lo que le da ese color tan característico.

En Caprabo, puedes encontrar una bandeja precocinada de [arroz negro Eroski](#) [ <https://www2.capraboacasa.com/es/productdetail/25566050-arroz-negro-eroski-bandeja-300-g/> ] de la casa Bo de Debò, que te hará las delicias de un lunes cualquiera.

Con toda esta selección de platos preparados Eroski, ¡tan solo tendrás que perforar el film y calentar tu plato al microondas durante 2,3 o 4 minutos! ¡Buen provecho!