Ideas para una cena saludable

27 de Agosto de 2021

Tiempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



¡Llegó la hora de cenar! Muchas veces, después de un día largo fuera de casa, bien por trabajo o bien por ocio, es muy fácil caer en el "cenamos cualquier cosa".

Generalmente el "cualquier cosa" suele equivaler a la propuesta menos saludable. Así que el primer consejo que te podemos dar es... planifícala con antelación... y ¡acertarás!

¿No sabes por dónde empezar? ¡Te ayudamos!

¿Qué debo tener en cuenta para planificar las cenas? ¡Toma nota!

1. Apuesta por alimentos y preparaciones ligeras, como la cocción en agua o al vapor de verduras y hortalizas, algún horneado sencillo, carnes y pescados cocidos o pasados a la plancha etc.

2. Las hortalizas deben estar presente siempre a la hora de cenar.

3. No te excedas con alimentos muy ricos en proteínas o en carbohidratos. Las verduras combinadas con cereales y una ración de pescado pequeña, un huevo o carne de ave suelen ser una buena opción.

4. La quinoa, el trigo sarraceno… son alimentos con un contenido más alto en proteínas que otros cereales. Suelen ser buenas opciones junto con hortalizas.

5. Evita las salsas, los fritos, rebozados y alimentos excesivamente salados.

6. Evita, en la medida del posible, embutidos, conservas en vinagre y precocinados.

¿Qué cenamos hoy?

¿Te faltan ideas? ¿Muchas veces no sabes que preparar? Te damos algunas ideas saludables para la cena por grupos de alimentos

¿Pescado? No solo frito o al horno

- Compra caballa o jurel. Lo cuece al vapor 3 minutos. Deja enfriar, saca las espinas y desmenúzalo en pequeños trozos. Prepara una vinagreta con aceite aromatizado (aneto, romero, ajo, perejil…) vinagre, pimiento, limón y una hoja de laurel. Lo deja un día. Lo añade a tus ensaladas para las cenas.

- Prepara xoubas en conserva con cebolla picada, lima, cilantro o perejil y hojitas de espinaca. Lo ponen sobre una base de pan integral y una rueda de tomate.

- Prepara sopa de pescado blanco (recortes, trozos pequeños…) con arroz y algún molusco.

- Abre mejillones al vapor. Deja solo una de las conchas. Añade dados de tomate, pepino, pimiento rojo y verde, huevo cocido, un poquito de cebolla y pocas olivas (cuidado con la sal). Lo adereza, cubre los mejillones con esto y los ponen en el frigorífico hasta la hora de la cena. Con 4-6 unidades es suficiente. Acompaña, se quieres, este plato con una sopa de verduras con pasta y listo.

- Sándwich de atún y aguacate. Prepara pan de molde integral con aguacate, atún, lechuga y un toque de aceite de oliva aromatizado.

¿Huevos? Perfectos de cenar

- Prepara tortillas de calabacín, de espinacas o de acelgas además de la clásica española. Puedes dejarla hecha y prepara una salsa de tomate y hortalizas casera. Cúbrela en la misma sartén y la calienta al llegar a cenar.

- Huevo con verduras. Cuece huevos. Los corta en dos a lo largo. Vacía la yema y mezcla algunas mitades con crema de zanahoria, me la cree de guisantes, me la cree de garbanzos, me la cree de remolacha y/o créemela de champiñones. Hace las cremas con los vegetales cocidos, patata y aceite de oliva. Puedes añadir un poco de atún al natural en conserva. Llena las claras con cada una de las pastas. Pueden reservarse hasta la hora de la cena. Sirve todas las mitades de colores sobre una base de ensalada con hortalizas.

¿Legumbres? No solo en platos de cuchara

- Ensaladas con base de hortalizas y legumbres.

- El hummus, una preparación muy popular, es buena idea como acerque proteico en una cena. Prepara tostadas de pan con hummus (garbanzo cocido y triturado, aceite, limón y especias, por ejemplo, el comino). Cúbrelas con hortalizas picadas (tomate, pepino, rábanos).

¿Nos gustan las **pizzas** o las **crêpes** de cenar? No hay problema

- Prepara rellenos la base de verduras: créemela de espinacas y pito; berenjenas y tomate en ruedas etc. Evita los sucedáneos de queso muy saborizados y/o salados. Utiliza queso fresco o mozzarella.

- Usa como base pequeños bollitos de pan abiertos al medio. Unta un poquito de aceite, cobre con ruedas de tomate, trocitos de pechuga de pavo y queso fresco o tipo mozzarella.

¿Carnes? Hay vida después de la costilleta grande

- Prepara fiambre de carne hecho al horno con carne de ternera, ajo, perejil, cebolla y pimiento rojo muy batidos en la picadora. Añade huevo batido y un poquito de pan rallado. Ponen la masa en un molde para el horno. Una vez hecho y enfriado, puedes cortar pequeñas lonchas y sustituirlos por embutido para preparar pequeños bocadillos.

- Las berenjenas al horno rellenas con carne picada de ternera y arroz; champiñones con pito y bechamel... son muy adecuadas para la cena. Se pueden dejar los ingredientes preparados y solo queda hornear en el momento de cenar.

- La carne de ave en tiras a la plancha es muy adecuada para acompañar alimentos como quinoa, arroz o pasta. Procura que la mayoría de los cereales que consumes sean

integrales.

Una propuesta semanal de cenas

Y como nos gusta poneros las cosas fáciles, además de las propuestas anteriores, os proponemos un menú semanal de cenas. ¡Para pegar en la nevera!

- **Lunes**: crema de guisantes con huevo cocido y uno "toque" de jamón curado. Yogur.
- **Martes**: ensalada de lechuga, tomate, zanahoria rallada y patata con caballa. Pera.
- **Miércoles**: tortilla de calabacín y patata con ensalada de tomate. Manzana.
- **Jueves**: mejillones al vapor con picadillo de hortalizas. Sopa de fideo. Melocotón.
- **Viernes**: crêpe de espinacas con pollo. Yogur.
- **Sábado**: tuestas con hummus y queso fresco. Crema de verduras. Sandía.
- **Domingo**: huevos rellenos con base de ensalada. Albaricoque.

