Ideas para unha cea saudable

27 de Agosto de 2021

Tempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Chegou a hora para cear! Moitas veces, despois dun día longo fóra de casa, ben por traballo ou ben por lecer, é moi fácil caer no "ceamos calquera cousa".

Xeralmente o "calquera cousa" adoita equivaler á proposta menos saudable. Así que o primeiro consello que che podemos dar é... planifícaa con antelación... e acertarás!

Non sabes por onde empezar? Axudámosche!

Que debo ter en conta para planificar as ceas? Toma nota:

1. Aposta por alimentos e preparacións lixeiras, como a cocción en auga ou ao vapor de verduras e hortalizas, algún enfornado sinxelo, carnes e peixes cocidos ou pasados á prancha etc.

2. As hortalizas deben estar presente sempre á hora para cear.

3. Non te excedas con alimentos moi ricos en proteínas ou en carbohidratos. As verduras combinadas con cereais e unha ración de peixe pequena, un ovo ou carne de ave adoitan ser unha boa opción.

4. A quinoa, o trigo sarraceno... son alimentos cun contido máis alto en proteínas que outros cereais. Adoitan ser boas opcións xunto con hortalizas.

5. Evita as salsas, os fritos, rebozados e alimentos excesivamente salgados.

6. Evita, na medida do posible, embutidos, conservas en vinagre e precociñados.

Que ceamos hoxe?

Fáltanche ideas? Moitas veces non sabes que preparar? Dámosche algunhas ideas saudables para a cea por grupos de alimentos

Peixe? Non só frito ou ao forno

- Compra cabala ou xurelo. Cóceo ao vapor 3 minutos. Deixa arrefriar, saca as espiñas e esmiúzao en pequenos anacos. Prepara unha vinagreta con aceite aromatizado (aneto, romeu, allo, perexil...) vinagre, pemento, limón e unha folla de loureiro. Déixao un día. Engádeo ás túas ensaladas para as ceas.

- Prepara xoubas en conserva con cebola picada, lima, coandro ou perexil e folliñas de espinaca. Pono sobre unha base de pan integral e unha roda de tomate.

- Prepara sopa de peixe branco (recortes, anacos pequenos...) con arroz e algún molusco.

- Abre mexillóns ao vapor. Deixa só una das cunchas. Engade dados de tomate, cogombro, pemento vermello e verde, ovo cocido, un pouquiño de cebola e poucas olivas (coidado co sal). Aderézao, cubre os mexillóns con isto e ponos no frigorífico ata a hora da cea. Con 4-6 unidades é suficiente. Acompaña, se queres, este prato cunha sopa de verduras con pasta e listo.

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

Ovos? Perfectos para cear

- Prepara tortillas de cabaciña, de espinacas ou de acelgas ademais da clásica española. Podes deixala feita e prepara unha salsa de tomate e hortalizas caseira. Cúbrea na mesma tixola e quéntaa ao chegar a cear.

- Ovo con verduras. Coce ovos. Córtaos en dous ao longo. Baleira a xema e mestura algunhas metades con crema de cenoria, crema de chícharos, crema de garavanzos, crema de remolacha e/ou crema de champiñóns. Fai as cremas cos vexetais cocidos, pataca e aceite de oliva. Podes engadir un pouco de atún ao natural en conserva. Enche as claras con cada unha das pastas. Poden reservarse ata a hora da cea. Sirve todas as metades de cores sobre unha base de ensalada con hortalizas.

Legumes? Non só en pratos de culler

- Ensaladas con base de hortalizas e legumes.

- O hummus, unha preparación moi popular, é boa idea como achegue proteico nunha cea. Prepara tostadas de pan con hummus (garavanzo cocido e triturado, aceite, limón e especias, por exemplo o comiño). Cúbreas con hortalizas picadas (tomate, cogombro, ravos).

Gústannos as **pizzas** ou as **crêpes** para cear? Non hai problema

- Prepara recheos a base de verduras: crema de espinacas e pito; berenxenas e tomate en rodas etc. Evita os sucedáneos de queixo moi saborizados e/ou salgados. Utiliza queixo fresco ou mozzarella.

- Usa como base pequenos boliños de pan abertos ao medio. Unta un pouquiño de aceite, cobre con rodas de tomate, anaquiños de peituga de pavo e queixo fresco ou tipo mozzarella.

Carnes? Hai vida despois da costeleta grande

- Prepara friame de carne feito ao forno con carne de tenreira, allo, perexil, cebola e pemento vermello moi batidos na picadora. Engade ovo batido e un pouquiño de pan relado. Pon a masa nun molde para o forno. Unha vez feito e arrefriado, podes cortar pequenos liscos e substituílos por embutido para preparar pequenos bocadillos.

- As berenxenas ao forno recheas con carne picada de tenreira e arroz; champiñóns con pito e bechamel... son moi adecuadas para a cea. Pódense deixar os ingredientes preparados e só queda enfornar no momento para cear.

- A carne de ave en tiras á prancha é moi adecuada para acompañar alimentos como quinoa, arroz ou pasta. Procura que a maioría dos cereais que consumes sexan integrais.

Unha proposta semanal de ceas

E como nos gusta poñervos as cousas fáciles, ademais das propostas anteriores, propoñémosvos un menú semanal de ceas. Para pegar na neveira!

- **Luns**: crema de chícharos con ovo cocido e un "toque" de xamón curado. Iogur
- **Martes**: ensalada de leituga, tomate, cenoria relada e pataca con cabala. Pera
- **Mércores**: tortilla de cabaciña e pataca con ensalada de tomate. Mazá
- **Xoves**: mexillóns ao vapor con picado de hortalizas. Sopa de fideo. Pexego
- **Venres**: crêpe de espinacas con pito. Iogur
- **Sábado**: tostas con hummus e queixo fresco. Crema de verduras. Sandía
- **Domingo**: ovos recheos con base de ensalada. Albaricoque

