

RECETARIO DE CENAS

RÁPIDAS, LIGERAS Y SALUDABLES



Si dispones de poco tiempo, te gustaría cuidarte y/o perder unos kilitos, este **RECETARIO** de cenas **ligeras y saludables** puede ser un gran aliado.

¿Sabías qué? La cena es la comida del día dónde más solemos pecar o es la determinante que hagamos que no bajemos de peso.

Normalmente es la comida del día dónde más relajados estamos, con lo cuál muchas veces sueles premiarte con algún picoteo, puedes comer en abundancia o la sueles hacer muy tarde (22-23h). Si tú intención es perder peso te aconsejo que adelantes la hora de la cena todo lo que puedas y por lo menos transcurran 2-3h hasta la hora de irte a dormir. De esta forma, te ayudará a tener un sueño más reparador lo que es sinónimo de equilibrio metabólico para actuar en la pérdida de peso. Además si pasan unas 12 horas mínimo entre cena y desayuno estaremos realizando un pequeño ayuno intermitente que mejorará nuestra salud y movilizará exceso de grasa acumulada.

Ten en cuenta que en las recetas las cantidades son generales, hazlas acordes a tu sexo y grado de actividad física. La ración de todas ellas están hechas para una persona y recuerda **sólo necesitarás 10-15 minutos máximo**.

¡BON APETIT!

¡Abrazo fuerte!



Carolina Muñoz
NUTRICIÓN Y TERAPIAS

Dietista-Nutricionista
Kinesióloga Holística
@carolconalma

BERENJENAS RELLENAS EXPRESS

Ingredientes:

- 1 berenjena mediana
- Lata de atún natural
- 1 tomate mediano
- ¼ aguacate
- AOVE
- Sal marina
- Rúcula para decorar



Elaboración:

Corta la berenjena por la mitad, y hazle unos cortes en la parte blanca. Introdúcelas al microondas 4min a 600w.

Mientras prepara en un plato el atún, el aguacate pelado y cortado a trocitos pequeños y el tomate pelado y cortado a trocitos pequeños.

Saca las berenjenas del micro y cuando no quemen, quítale la carne y la mezclas en el plato con el resto de ingredientes. Aliña y sazona al gusto. Pon tu mezcla en las berenjenas vacías y decora con rúcula si te apetece.

ROLLITOS DE SALMÓN AHUMADO

Ingredientes:

- 150gr de salmón ahumado
- ½ aguacate
- Queso cottage (2 cucharadas grandes)
- 1 tomate pequeño (opcional)
- Un puñado pequeño de hojas de canónigos
- AOVE
- Sal marina



Elaboración:

Coge el salmón ahumado y hazlo 2-3 piezas separadas

Pela y corta el aguacate (y tomate) a trocitos pequeños. Añade las 2 cucharadas de queso cottage. Pon la mezcla a tus piezas de salmón ahumado y enrolla hasta que sean rulos. Ponlos en un plato acompañados de la pequeña ensalada de canónigos aliñados con AOVE y sal.

HUEVO AL HORNO

Ingredientes:

- 1 huevo
- 30-50gr de tomate triturado
- 30gr de cebolla
- 20-30gr de pimiento verde o rojo
- 30 gr de calabacín
- Sal marina y especias al gusto



Elaboración:

En un recipiente de horno redondo, poner el tomate triturado, a continuación la verdura pelada y cortada a trocitos pequeños, añadir el huevo por encima y sazonar y especiar al gusto.

10min. al horno aprox. (al gusto de la textura del huevo)

PUERRO AL HORNO CON HUEVO

Ingredientes:

- 1 puerro mediano-grande
- 30gr de tomate triturado (opcional)
- 1 huevo
- 30gr de jamón cocido extra
- AOVE
- Sal marina



Elaboración:

Lavar y cortar el puerro a rodajas finitas. Añadir AOVE a una sartén y rehogar hasta que estén casi transparentes. Añadir el jamón cocido extra cortado a tiras y darle una vueltas más.

Batir un huevo en un plato hondo o bol y batir, añadir la mezcla del puerro y el jamón al huevo batido.

Poner la mezcla final en un recipiente de horno de barro pequeño-mediano con la base de tomate triturado si se desea

Hornear 10 min. aprox.

AGUACATES RELLENOS

Ingredientes:

- 1 aguacate
- 1 tomate
- 20-30gr cebolla morada
- 20gr queso feta
- Un poco de perejil
- AOVE y vinagre
- Sal y pimienta
- Orégano



Elaboración:

Con una cuchara vaciamos los aguacates y guardamos su piel, que nos servirá como base para presentar el plato. Picamos a trocitos bien pequeños el aguacate, el queso feta, el tomate, la cebolla morada y el perejil. Lo aliñamos con un poco de aceite de oliva y vinagre, sal, pimienta y un poco de orégano –fresco o deshidratado-.

HUMMUS DE GARBANZO TRADICIONAL CON CRUDITÉS

Ingredientes:

- Tahini
- 1 ajo
- AOVE
- Sal
- Bote de garbanzos pequeño
- Jugo de limón
- Agua mineral
- 1 zanahoria
- 1 pepino
- 1 apio



Elaboración:

Empezamos por los crudités, pelando y cortando en tiras los pepinos, las zanahorias, y el apio. Para hacer el hummus escurrimos bien los garbanzos de bote y las batimos con sal, aceite, una cucharada de tahini, un diente de ajo troceado y el zumo de medio limón. Cuando logramos una crema suave y sin trozos, lo servimos en un pequeño bol. Añade de por encima pimentón y/o AOVE.

BRÓCOLI CON JAMÓN, TOMATES SECOS Y ACEITUNAS

Ingredientes:

- 1 brócoli mediano pequeño
- 30-40gr taquitos de jamón
- 1 bote de aceitunas negras pequeño
- tomates secos (un puñadito)
- AOVE
- Sal marina
- Albahaca y/o cebollino para decorar



Elaboración:

Por un lado, lava unos ramitos de brócoli, colócalos en un recipiente para la cocción al vapor y cocínalos durante unos 3-5 minutos. Por otro lado, saltea en una sartén antiadherente unos taquitos de jamón serrano hasta que estén ligeramente dorados. Luego, hidrata unos tomates secos y córtalos en tiras, y corta en rodajas finas unas aceitunas negras. Y por último, mezcla todos los ingredientes.

Decora con brotes tiernos o hierbas aromáticas si quieres darle un toque más sofisticado.

ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON GAMBAS

Para esta receta necesitarás un espiralizador (en amazon lo puedes obtener por 10 euros)

Ingredientes:

- 1 calabacín mediano
- 100gr de gambas peladas congeladas
- 1 ajo
- 1 tomate
- AOVE
- Sal marina



Elaboración:

Sacar las gambas previamente del congelador (8h antes mínimo). Mientras lavar y pelar el calabacín con el espiralizador. Reservar. Añadir en una sartén un chorrito de AOVE, añadir el ajo. Retirar cuando este doradito. Poner los espaguetis de calabacín y darles una vuelta hasta que cojan color (reservar). Añadir las gambas peladas rehogar y dorar. Echar los espaguetis de calabacín y mezclar unos minutos más. Por último añadir el tomate a trocitos o rallado, añadir la sal y especias al gusto.

ENSALADA DE GARBANZOS

Ingredientes:

- 100-150gr de espinacas baby
- ¼ aguacate
- 30-50gr de garbanzos cocidos
- 1 puñado de tomates cherry
- AOVE o aceite de sésamo
- Cilantro
- Sal marina
- 1 cucharadita de café de semillas de sésamo



Elaboración:

Lavar las espinacas y si tienes un centrifugador les puedes quitar el exceso de agua. Añadir el aguacate pelado y cortado a rodajas, los tomates cherry cortados por la mitad y previamente lavados, los garbanzos escurridos, las semillas. Y por último aliñar con aceite, sal y el cilantro.

GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO A LA PLANCHA

Ingredientes:

- 1 bote de guisantes pequeño
- 30gr de taquitos de jamón
- ¼ de cebolla
- 1 huevo
- AOVE
- Sal marina



Elaboración:

Poner el AOVE en una sartén sofreír la cebolla previamente cortada a trocitos pequeños. Abrir el bote de guisantes y escurrir, añadir a la sartén dar unas vueltas y por último añadir los taquitos de jamón, mezclar todo bien.

Reservar y añadir el huevo, ponerle un poco de sal marina y cubrir la sartén con una tapa, hasta que se cocine y la textura este a tu gusto.

Poner en un plato junto a la mezcla de guisantes.

ENSALADA DE JUDÍAS VERDES, TOMATE, HUEVO Y ATÚN

Ingredientes:

- 1bote de judías verdes pequeño-mediano (200gr)
- 1 tomate mediano
- 1 huevo
- 1 lata de atún natural
- AOVE y sal marina



Elaboración:

Abrir el bote de judías verdes y escurrir. Poner en un cacito el huevo a hervir. Mientras lavar pelar el tomate a trozos y añadir la lata de atún escurrida. Mezclar con las judías verdes y por último el huevo duro pelado y cortado a trozos. Aliñar al gusto.

ENSALADA DE POLLO Y FRAMBUESAS

Ingredientes:

100-150gr de filetes de pechuga de pollo (o pavo)
150gr de brotes tiernos (espinacas baby, rúcula y/o canónigos)
50gr de frambuesas
20gr de queso feta
AOVE, sal marina
Jugo de naranja



Elaboración:

Hacer el pollo a la plancha, cortar a taquitos y reservar.

Lavar y escurrir (si puedes centrifuga si tienes centrifugador de verdura) los brotes tiernos.

Cortar el queso feta a taquitos si ya no viene así, añadir a los brotes tiernos, añade el pollo y las frambuesas previamente lavadas. Haz una vinagreta con AOVE, sal marina, jugo de naranja (o cítrico) y alguna especia si te apetece (tipo albahaca).

PUERROS ENVUELTOS EN JAMÓN Y QUESO

Ingredientes:

- 1 puerro
- 3-4 lonchas pequeñas de jamón cocido extra
- 3-4 lonchas pequeñas de queso tierno
- Mozzarella (opcional)

Elaboración:

Cuece el puerro unos siete minutos, escurre y deja enfriar un poco.

Córtalo 3-4 partes.

Extiende una loncha de jamón cocido, pon encima una de queso tierno en cada parte del puerro, el cuál éste se quedara en medio y enróllalo.

Para darle un look más apetitoso todavía, puedes añadir un poco de mozzarella rallada encima y gratinarlo un par de minutos. Si quieres puedes acompañarlo de un tomate trinchado y aliñado como guarnición.



SOPA DE VERDURAS MUY RÁPIDA

Aunque gastronómicamente no sea muy ortodoxo, cuando apremia el tiempo está permitido... Solo tienes que coger un litro de caldo de verduras precocinado (o que ya tengas preparado) y bolsa de verduras preparada

Ingredientes:

- Caldo de verduras (si es precocinado recomiendo "marca aneto")
- Bolsa de verduras de las que ya venden limpias y cortadas
- 1huevo
- Sal marina
- AOVE



Elaboración:

Poner 1l de caldo de verduras a hervir y añadirle la bolsa junto con una pizca de sal y un hilo de AOVE. Hervir el huevo duro en otro cacito y añadir.

MONTADITOS DE BERENJENA Y QUESO FRESCO

Ingredientes:

- 1 berenjena pequeña o la mitad
- 1 tomate
- Tarrina "tipo burgos" de queso fresco (mejor bajo en sal)
- Rúcula (unas cuántas hojas)
- Puñadito de nueces (15gr)
- AOVE
- Orégano
- Sal marina
- Mozzarella (opcional)



Elaboración:

Cortar la berenjena en rodajas y meter al microondas 3 min 600w. Poner en una bandeja de horno la mitad de las rodajas y añadir el tomate cortado a rodajas también y un hilo de AOVE.

Cortar el queso fresco a rodajas, espolvorear con orégano y poner encima de las rodajas de berenjena con tomate y AOVE. Tapar éstas con la otra mitad de las rodajas. Por encima puedes añadir un poco de mozzarella.

Acompañar de una pequeña ensalada de rúcula (o canónigos) y nueces.