

Receta post-fiestas: Lubina con verduras asadas

[Receta post-fiestas: Lubina con verduras asadas](#)

[imprimir](#)



Decimos adiós a la Navidad, a los menús interminables y a las calorías extra. Es hora de volver a la rutina y recuperar una dieta sin excesos. Para ello, **Chef Plus Induction** te lo pone más fácil que nunca: en la web tienes más de **[130 recetas](#)** bajas en calorías para recuperar la figura sin pasar hambre y sin dejar de comer **platos deliciosos**. Aquí va una primera propuesta: lubina con verduras asadas.

La **lubina** es un pescado blanco, de los más magros que existen. Tiene un **bajo contenido en grasas y calorías**, y, por lo tanto, es un alimento ideal en dietas light. Es un pescado rico en **proteínas, vitaminas del grupo B y minerales**, sobretodo en fósforo. Acompañada de **verduras** como la cebolla, los pimientos y el tomate, la lubina resulta una comida ligera y muy saludable para el corazón.

Además, hoy te presentamos una receta ideal para niños, ya que es muy atractiva a la vista por la variedad de colores que aportan al plato las hortalizas. Prepara tu **Chef Plus Induction**, porque [aquí](#) tienes la receta.

Y para comer ligero...

- Recuerda que hay que comer **cinco veces al día** y en cantidades moderadas.
- Algunos **alimentos depurativos y/o ricos en fibra**, como los espárragos, el apio o la cebolla, te ayudan a eliminar los excesos del cuerpo. ¡Inclúyelos en la dieta!
- **Intenta reducir** al máximo el consumo de **productos de pastelería, snacks, embutidos y productos de charcutería**.
- Opta por **cocinar con menos grasa**. Evita los fritos, rebozados o guisados copiosos y pásate a la comida al vapor, al horno, a la plancha, en papillote o hervida. ¡Encontrarás cientos de recetas en el recetario de **Chef Plus Induction!**

No olvides que [registrándote](#) puedes acceder a todas las recetas de Chef Plus. ¡Hay más de 800 esperándote!

Etiquetas

[dieta light](#)

[dieta saludable](#)

[lubina](#)

[pescado](#)

[receta](#)

[recetas de pescado](#)

[verduras](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar