

Cinco recetas para dormir mejor

[Cinco recetas para dormir mejor](#)

[imprimir](#)



Esta semana os hemos contado que algunos [alimentos favorecen el sueño](#), por lo que es aconsejable introducirlos en la cena. Es el caso de la leche, los frutos secos, las carnes blancas o los huevos.

Hoy te enseñamos **5 recetas sencillas** y deliciosas para degustar en la cena. ¡Toma nota!

1. [Arroz con avellanas y espinacas](#): esta receta cardiosaludable es ideal para tomar como plato único o para acompañar una ración de pescado o carne a la plancha. ¡Las avellanas le dan un toque exótico delicioso!
2. [Tortilla de patatas](#): Preparar una tortilla española nunca había sido tan fácil. Con tu **Chef Plus Induction** usarás menos aceite, ensuciarás menos utensilios y podrás disfrutar de una sabrosa tortilla en menos de media hora.
3. [Quiche exprés](#): Una receta facilísima para preparar una quiche rápidamente y sorprender a tus comensales. Recuerda que puedes sustituir el jamón por beicon, pollo asado, verduras... ¡deja volar tu imaginación!
4. [Pavo con salsa de nueces](#): Aunque se trata de un plato bastante contundente, es ideal para darte un capricho de vez en cuando.
5. Y de postre: un aromático [arroz con leche](#). ¡Fácil, sabroso y que encanta a niños y mayores!

Etiquetas

[alimentos para dormir mejor](#)

[Arroz con avellanas y espinacas](#)

[arroz con leche](#)

[Pavo con salsa de nueces](#)

[quiche](#)

[tortilla de patatas](#)

[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