

# La receta de la semana: ¡Lubina a la sal!

## [La receta de la semana: ¡Lubina a la sal!](#)

[imprimir](#)



Probablemente ya sabrás que antes de ir a dormir no es bueno darse atracones. Lo mejor para nuestra salud digestiva es una cenita ligera que nos libere de ir cargados a la cama. ¡De eso te hablamos hoy!

El **pescado** es una opción estupenda para tomar por la noche, y forma parte de los alimentos que nos ayudan a **descansar mejor**. Entre los pescados blancos está la **lubina**, ¿la conoces? Se trata de un manjar muy valorado en las cocinas de los restaurantes por su gran calidad. Bajísima en grasas, te aportará **pocas calorías**, mucho **omega 3** y una buena cantidad de **proteínas, vitaminas del grupo B** y minerales como el **hierro**, el **fósforo** o el **magnesio**. ¡Un alimento estupendo para

tu corazón!

## Hoy preparamos: [lubina a la sal](#)

Para que te animes a probarla, te la presentamos en una receta **ligera y sencilla**, ideal para cenar, **cardiosaludable, libre de gluten y de lactosa** y apta para **dietas bajas en calorías e infantiles**. ¡Sólo te aportará 251 calorías, unos 9g. de grasas y 0,1g. de carbohidratos! Necesitarás lo siguiente:

- 1 limón
- Aceite de oliva
- 2 lubinas
- 1 kilogramo de sal gorda

Pon en la cubeta una capa de sal, coloca las lubinas encima y cúbreelas con más sal. Luego programa el menú Horno a 180º durante 40 minutos. Pasado el tiempo, sírvela retirando bien toda la sal y aliñando la lubina con un poco de aceite.

Puedes acompañarla con unas verduritas a la plancha o un poco de ensalada. ¿Puede ser más fácil? Recuerda que en la web de Chef Plus tienes multitud de ideas para disfrutar de una alimentación [baja en calorías](#) sin descuidar tu salud.

Etiquetas

[lubina](#)

[lubina a la sal](#)

[pescado](#)

[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