

5 ideas de cenas ligeras

5 ideas de cenas ligeras

[imprimir](#)



Después de estos días de comidas navideñas e hipercalóricas seguramente te apetecerá algo ligero para compensar todo lo que has comido. Apostar por cenas *light* y con menos calorías te ayudará a devolver a tu cuerpo el equilibrio que ha perdido. Por eso te proponemos 5 ideas estupendas:

1. [Brécol al vapor](#) y [Merluza a la sidra](#): ambas recetas son cardiosaludables y bajas en grasas. Tanto el brécol como la merluza son dos alimentos fáciles de digerir y muy nutritivos, así que ponlos en tu lista de la compra. La unión perfecta.
2. [Ensalada de verduras al vapor](#) y [Huevos duros con puré](#): el huevo también aporta proteínas, lo que resulta fantástico para no quedarnos con apetito después de cenar, y el puré de patatas también contribuirá a ello.

3. [Crema de espárragos verdes](#) y pollo al horno: las sopas y cremas son otra idea ligera por la que optar. Son muy digestivas y saciantes, y preparadas con verduras son una buena dosis de antioxidantes y vitaminas.

4. [Guisantes, setas y cebolletas con espinacas](#) y [Brocheta de langostinos](#): las setas son un alimento bajo en calorías y repleto de nutrientes. Prepáralas salteadas, con verduras variadas, con marisco o de cualquier otro modo. Son muy versátiles.

5. [Almejas con alcachofas](#) y [Lubina a la sal](#): como ves, te damos varias ideas con pescados y mariscos; son la mejor apuesta para cenar. Las alcachofas también son un genial aliado: diuréticas, depurativas y digestivas. Ideales para dormir bien.

Etiquetas

[Consejos](#)

[cenar ligeras](#)

[comida sana](#)

[light](#)

[Nutrición](#)

[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