

Cenas saludables en 5 minutos

La cena es la comida del día que más nos cuesta hacer. Y es que es el momento final del día, cuando por fin se ha acabado nuestra jornada y podemos descansar. Solo pensamos en estar en el sofá sentados y tranquilos, con la faena hecha y los niños acostados. Poder disfrutar del silencio y relajarte mientras lees un libro o miras tu serie favorita. Esperas ansioso tu momento (o el momento a compartir con tu pareja) de desconexión y relax, pero antes tienes que cenar.

Muchas veces la solución a este problema es algo como “pues no ceno”, “me como una fruta y listo”, “con un yogur paso” o “un vaso de leche con cereales es lo que me apetece”.

Ese es el principal problema de las cenas, que se suelen hacer incompletas y desequilibradas y después vienen las consecuencias: ansiedad nocturna, mala calidad del sueño, hambre descontrolada por la mañana... entre otras.

Es importante hacer una cena completa, saludable y equilibrada que esté compuesta por verdura, cereal integral (opcional) y proteína. Acompañada por unos postres de fruta o lácteo. Eso no significa que tengas que comer dos platos más postres o elaborar grandes cenas pero si que elabores platos completos.

Para ello, te traigo esta guía, con la que podrás elaborar cenas rápidas, sencillas, fáciles, completas y saludables.

Solo tienes que seguir los tres pasos. Ten en cuenta que los alimentos propuestos son de preparación rápida pero siempre que sea posible obtendremos por alimentos frescos, de proximidad y de temporada.

Si prefieres cocinar, puedes utilizar cocciones al horno y aprovechar el rato para hacer otras cosas. O puedes utilizar el micro para acelerar el tiempo de cocción.

1. VERDURAS | ELIGE TANTOS COMO QUIERAS



Hojas de bolsa lavadas y listas para el consumo



Tomates cherries, raff, ...



Hortalizas: zanahoria, pimiento, cebolla, rabano...



Verduras congeladas



Verduras en conserva



Bolsa de verdura 5' micro



Escalivada



Espárragos blancos



Guacamole



Frutas

2. PROTEÍNA | ELIGE UNA (IMPRESINDIBLE)



Atún en conserva



Pescados en conserva



Latas de marisco



Quesos



Yogures naturales



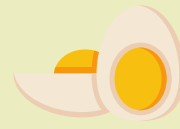
Legumbres en conserva



Hummus



Bebida vegetal



Huevos: plancha, hervidos...

* Puedes complementarlas con frutos secos y semillas.

3. HIDRATOS | ELIGE UNA (OPCIONAL)



Patatas en conserva



Patatas al micro

1'



Vasito de arroz

1'



Vasito de quinoa



Pan o tostadas integrales



Cereales integrales sin azúcar



Avena

Antes de consumir cualquier producto hay que leer bien el etiquetado