



LA CENA ESTÁ LISTA

SUSANA SÁNCHEZ

51

RECETAS FÁCILES
Y SALUDABLES



Delallama
EDITORIAL





Susana Sánchez plasma en este libro 25 años de experiencia.

Diplomada en Dietética y Nutrición por la Universidad de Navarra (1994), se inició como dietista-nutricionista en el ámbito hospitalario. Más adelante, puso en marcha su propia consulta.

Desde hace más de dos décadas aborda el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso desde una perspectiva individualizada y con una notable tasa de éxitos.

Ha realizado numerosos cursos de especialización en su área profesional, y también se ha formado en inteligencia emocional.

Convencida de la repercusión social de la cultura alimentaria, es colaboradora habitual en el periódico *La Nueva España* (Asturias). Asimismo, desde las redes sociales difunde recetas inteligentes, hábitos saludables, listas de la compra y otras propuestas encaminadas a una alimentación consciente.

¿Qué cenar? Preguntas del millón hay muchas, y esta es una de las muy frecuentes. Darle una respuesta acertada es el objetivo de estas páginas, cuyo contenido bebe de dos fuentes necesariamente complementarias: la ciencia y la experiencia de su autora con cientos de pacientes en una consulta de nutrición personalizada.

La cena está lista te ofrece las herramientas para que tu menú sea variado, rico, saludable y rápido.

El éxito se basa en una planificación semanal, con ingredientes sencillos y fáciles de encontrar en nuestra tienda de diario.

La cena no es menos importante que el resto de las comidas del día y, además, constituye la base de un descanso saludable.

Sobre estas premisas, aquí tienes 51 recetas para programar de antemano un menú semanal de cenas sin que lleguen a resultarte monótonas.

¿Cuál es la gran aspiración de la autora? Que, una vez leído este libro, puedas plantearte la pregunta del principio y darte una respuesta tan maravillosa y simple como: «Ahora sí sé qué cenar».



LA CENA ESTÁ LISTA

51 recetas fáciles y saludables



Susana Sánchez Álvarez

© Del texto: Susana Sánchez Álvarez

© De las fotografías: Laforest

© De las ilustraciones, diseño y maquetación: Cordelia Pickford

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

© Delallama Editorial

San Pedro 1, 33347 Ribadesella (Asturias)

delallamaeditorial.com

ISBN: 978-84-122634-3-5

Producción del ePub: booqlab

ÍNDICE

Introducción

Pautas nutricionales

Cremas y sopas

- Crema de calabacín y gambas
- Crema de calabaza y manzana
- Crema de champiñones y queso
- Crema de coliflor y curry
- Crema de espárragos
- Crema de lechuga
- Crema de zanahoria, apio y calabacín
- Sopa fría de tomate y calabacín
- Sopa japonesa
- Sopa de mejillones

Salsas

- Bechamel de calabacín
- Salsa de champiñones
- Salsa de pepino
- Salsa de pimientos

Verduras

- Ensalada de calabaza asada
- Ensalada de otoño
- Ensalada de pimientos y puerros
- Ensaladilla de calabacín
- Gratén de romanescu y champiñones

- Pastel de brócoli y tomates cherry
- Pastel de espinacas rápido
- Pudín de puerro y gambas
- Berenjenas rellenas de merluza y gambas
- Canelones de calabacín con anchoas y queso
- Crepes de espinacas
- Cuscús de coliflor
- Lasaña de calabacín y champiñón
- Pimientos rellenos de setas
- Pizza de calabacín
- Rollitos de piña y pavo
- Tomates rellenos de berenjena
- Verduras salteadas con tofu y salsa tamari

Huevos

- Cazuelita exprés
- Huevos rellenos de aguacate y bonito
- Huevos rellenos con jamón al gratén
- Tortilla de tomates cherry y queso

Pescados

- Bacalao gratinado
- Chipirones encebollados con champiñones
- Dorada a la manzana
- Merluza con langostinos
- Quinoa con vieiras
- Salmón a la naranja

Carnes

- Boloñesa de champiñones
- Dados de pollo con almendras
- Fiambre de pollo y pavo
- Hamburguesa de pollo con calabacín

- Lasaña de pavo

Postres

- Compota de manzana y pera con yogur cremoso
- Copa de compota de piña, jengibre y canela
- Mermelada de frutos rojos con queso de cabra
- Mousse de mango, papaya y cacao



Una pregunta, 51 respuestas

«¿Qué ceno?». ¿Verdad que es una duda muy habitual?

Hay quien sostiene que cada libro viene a este mundo con una misión. Si eso fuera cierto, podríamos decir que el texto que tienes entre las manos persigue como objetivo responder a una pregunta: ¿Qué voy a cenar hoy?

En esta publicación te doy las herramientas para que tu menú de cenas sea variado, rico, saludable, rápido y sencillo.

¿Cómo conseguirlo? El éxito se basa en una planificación semanal de las cenas, con ingredientes fáciles de encontrar en nuestra tienda de diario. La cena no es menos importante que el resto de las comidas del día y, además, constituye la base de un descanso saludable.

Sobre estas premisas, te ofrezco 51 recetas para que puedas programar de antemano un menú semanal de cenas sin que lleguen a resultarte monótonas.

Comienza por elaborar un menú con las recetas que hayas elegido para esa semana. Un primer plato de sopas, cremas o ensaladas. Y, de segundo, carnes, pescado o huevos. Muchas de estas recetas podrán servirte como plato único, pues ya son de por sí muy completas. Puedes variar con uno de los postres, o simplemente tomarte un yogur natural o una pieza de fruta.

Seguro que te suena esta escena: has ido al supermercado, se te han olvidado cosas que necesitabas y has comprado otras que no te hacían ninguna falta. No sabes qué hacer con lo que te sobra ni cómo solucionar las carencias. Sientes que has perdido tiempo y dinero.

Mi recomendación: confecciona una sencilla lista de la compra, de modo que los ingredientes te sirvan para varios platos. De esta manera, en tu nevera siempre tendrás todo lo necesario para elaborar esa cena rápida y saludable con la que irás despidiendo el día. Llena la cesta de la compra con frutas y verduras de cada temporada: esto te permitirá que estén en su estado óptimo y te resulten mucho más económicas.

¿Por qué recetas fáciles? Todos sabemos que la falta de tiempo y de manejo pueden ser disculpas perfectas para no cocinar y tirar de alimentos tan socorridos como los ultraprocesados. Las recetas que te doy son todas muy sencillas, orientadas incluso a personas que nunca han cocinado, con ingredientes para 2 o 4 raciones.

¿Por qué recetas de cenas? Durante el día, nuestra comida suele ser rápida, a veces delante del ordenador y en ocasiones con un *tupper* en la oficina (aunque no por ello debe dejar de ser saludable). Sin embargo, después de una jornada larga, la cena es ideal para disfrutar de un momento de relax, y corremos el riesgo de que la falta de ideas, la mala planificación o el no disponer de ingredientes en la nevera nos lleve a cenar mal, rápido y cualquier cosa. O incluso a cambiar la cena por un picoteo poco saludable y escasamente satisfactorio.

¿Por qué recetas saludables y ligeras? Recuerda que una cena copiosa puede ser la causa de digestiones pesadas y que la calidad del sueño puede verse afectada.

Mi experiencia de años de consulta como dietista y nutricionista me ha motivado a escribir este libro con las fórmulas más sencillas y apetecibles. ¿Cuál es mi gran

aspiración? Que, una vez leído, puedas plantearte la pregunta del principio y darte una respuesta: «Ahora sí sé qué cenar».

•
PAUTAS
NUTRICIONALES
•







Aquí te dejo dos menús para cenas variadas que puede servirte de guía a la hora de planificar la semana.

Muchas de estas recetas puedes elaborarlas para varios días, o elegir un solo plato de los propuestos, incluso llevarlos el día siguiente al trabajo.

Combínalo con un postre de fruta o yogur natural, con un toque de canela o cacao puro y semillas o kéfir.

Cena semana 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
• Sopa japonesa • Cazuelita exprés • Yogur	• Crema de calabaza y manzana • Pimientos rellenos de setas • Yogur	• Ensalada de otoño • Copa de compota de piña, jengibre y canela	• Crema de lechuga • Dorada a la manzana • Yogur
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
• Cuscús de coliflor con verduras • Hamburguesa de pollo con calabacín • Fruta	• Sopa fría de tomate y calabacín • Merluza con langostinos • Mousse de mango, papaya y cacao	• Verduras salteadas con tofu y salsa tamari • Mermelada de frutos rojos con queso de cabra	

Cena semana 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
• Crema de espárragos • Compota de manzana y pera con yogur cremoso	• Molde de arroz o patata al vapor • Chipirones encebollados con champiñones • Fruta	• Sopa de mejillones • Fiambre de pollo y pavo • Fruta	• Crema de champiñones y queso azul • Huevos rellenos de aguacate y bonito • Fruta
VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
• Ensalada de calabaza asada • Salmón a la naranja • Yogur	• Crema de coliflor y curry • Pastel de espinacas rápido • Yogur con mermelada de frutos rojos	• Ensalada de pimientos y puerros • Bacalao gratinado • Fruta	



CÓMO ELABORAR
UN MENÚ SALUDABLE



- Recuerda que todos los menús deben llevar siempre verduras y hortalizas (puede ser un primer plato o una guarnición).
- Si decidimos que nuestro menú sea de plato único, la mitad de él deben ser verduras, tanto crudas como cocinadas.
- No olvides que las verduras tienen muy pocas calorías por su cantidad de agua y fibra; y que, por el contrario, dan una sensación de plato copioso y lleno de color.
- El resto del plato lo dejamos para:
 - Una cuarta parte de proteínas saludables animales: ternera, pollo, pavo, conejo, pescados blancos y azules, huevos camperos... O proteínas vegetales: tofu, legumbres, queso, soja texturizada...
 - Y la otra cuarta parte para cereales integrales, legumbres, patata al vapor...



2

• Planifica un menú semanal •

- Puedes optar por hacer una lista de los platos que vamos a preparar, o bien un tabla con los días de la semana. Así será más sencillo realizar la lista de la compra, ir al mercado, elegir las recetas que vamos a cocinar e incluso cocinar en un solo día para la semana.
- Un buen truco es preparar cantidad de primeros platos para dos o tres días, variamos el segundo plato y no tendremos la sensación de comer todos los días lo mismo.



3

•
Haz la
lista de la
compra
•

- Confecciona una lista con ingredientes que te sirvan para varias recetas. Para llevar una alimentación saludable es muy importante hacer una buena compra. Si no tienes los ingredientes, resulta muy difícil comer bien.
- Una buena idea consiste en intentar comprar alimentos acorde a la temporada: siempre son más económicos, están en su máximo esplendor, tienen un aroma agradable, son frescos y generalmente mucho más sanos y atractivos a la vista.



Cremas y sopas

- 01 -

Crema de calabacín y gambas

- 02 -

Crema de calabaza y manzana

- 03 -

Crema de champiñones y queso azul

- 04 -

Crema de coliflor y curry

- 05 -

Crema de espárragos

- 06 -

Crema de lechuga

- 07 -

Crema de zanahoria, apio y calabacín

- 08 -

Sopa fría de tomate y calabacín

- 09 -

Sopa japonesa

- 10 -

Sopa de mejillones

