

Tan perjudicial como cenar demasiado es saltarse la cena, aun si se pretende adelgazar. Una opción muy ligera son los filetes rodajas a la plancha aliñados solamente con jugo de limón, ajo y perejil y una cucharadita de aceite si lo consideras preciso. El abanico de posibilidades en el momento de preparar pescados es infinito.

Para muchos la cena es una comida esencial, que ha de ser equilibrada y completa mas siempre y en toda circunstancia más ligera que el alimento, en tanto que es la última ingesta del día ya antes de irnos a dormir, cuando el gasto de energía es mínimo.

Tampoco una cena que consista en una sola pieza de fruta. La carencia de tiempo es entre los primordiales obstáculos en el momento de preparar una cena saludable mas, al contrario a lo que se piensa, es posible hacerlo en menos de diez minutos. Para supervisar el peso es preferible hacer una [cena ligera](#) que respete las raciones cada día recomendadas de los diferentes conjuntos de comestibles, reduciendo la cantidad de las raciones, mas que complete en nutrientes al resto de las ingestas que hacemos en el día.



Resultan ideales para la cena y pueden prepararse muy de manera rápida sin grasas añadidas. El género de comida que ingieras en la cena ha de ser ligera y de simple digestión; esto es pues entre el instante que estás cenando y cuando te marchas a dormir, el promedio de tiempo que pasas despierto es una hora. Si a lo largo del día hemos cometido algún exceso con el alimento, la cena puede ser un buen instante del día para compensar, mas sin hacer una cena abundante, por el hecho de que asimismo se trata de dormir bien.

Hornea a lo largo de quince minutos a 190° y apaga el horno. Si bien queramos bajar de peso, si queremos adelgazarlos equilibradamente, la cena debe contener hidratos de carbono (verdura, fruta cereal) y proteína, de ahí que estas recetas poseen la cantidad precisa que precisamos.

Si se acerca la hora de la cena y te has olvidado de descongelar el pescado anteriormente, te sugerimos que pruebes ciertas recetas que te invitamos a ahora, en las que te damos la opción de cocinar el pescado congelado y en el microondas, para mayor comodidad y velocidad. En las próximas recetas te sugerimos ideas para preparar cenas saludables y sabrosas sin abandonar al sabor. La cena es el alimento con la que debes tener más cuidado, de forma especial si estás tratando de adelgazar no quieres engordar.