

Cenas para adelgazar

IRRESISTIBLES



CLARA



CÓMO CENAR DE DIETA SIN PASAR HAMBRE

La cena de dieta perfecta varía mucho de lo que hayas comido a lo largo del día y de tu actividad física. Pero debe ser ligera (que no equivale a escasa o inexistente) y completa al mismo tiempo.

Verduras y hortalizas cocinadas

Por la noche es preferible tomar la verdura cocinada: salteada, cocida, al vapor o en forma de cremas calientes o frías. Las ensaladas y las hortalizas crudas, en cambio, pueden provocar hinchazón, o hacer más pesada la digestión.

No a la comida precocinada

Aunque pueda parecer muy ligera suele ser rica en grasas saturadas, sal e incluso azúcar. Además, puede contener muchos aditivos, que tomados en exceso pueden ser muy perjudiciales.

Peligros de cenar solo fruta

Parece una cena ligera y de lo más saludable, pero, en realidad, aporta fructosa, cuyo exceso acaba convirtiéndose en grasa.

Trucos infalibles

FUERA EMBUTIDOS

Tienen mucha sal y muchísima grasa, sobre todo saturada, que te hace ganar peso.

CARNE Y PESCADO

El pescado es más digestivo que la carne. Y entre las carnes, mejor si son magras y blancas (pollo, pavo, conejo...).

¿SOLO YOGUR?

Es un clásico de las cenas ligeras, pero un auténtico error si se convierte en lo único que cenas.



Brochetas de pollo con verduras

4
Pers.

- 500 G DE PECHUGA DE POLLO • 1 PIMIENTO ITALIANO
- 1 ZANAHORIA • ¼ DE BRÓCOLI • 2 CEBOLLETAS TIERNAS
- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CUCHARADA DE ZUMO DE LIMÓN • 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE SÉSAMO
- ACEITE DE OLIVA • SAL Y PIMIENTA

Corta las pechugas

en tiras largas y salpimienta. Monta las brochetas ensartando el pollo en zigzag. Pela y pica los ajos, mézclalos con 2 cucharadas de aceite y el zumo de limón. Unta las brochetas el aliño y deja macerar, 2 horas, en la nevera.

Lava las cebolletas

y córtalas a rodajas. Pela la zanahoria, lávala y córtala en rodajas. Lava el pimiento, sécalo y córtalo en juliana. Lava y trocea el brócoli, hiérvelo 4 minutos, escurre y reserva.

Hornea las brochetas,

15 minutos, a 220°. Mientras, saltea las verduras,

de una en una, 3 minutos, y salpimienta. Sirve las brochetas espolvoreadas con el sésamo y acompañadas de las verduras salteadas.

Truco CLARA

Añade al aliño 1 cucharadita de miel y otra de mostaza de Dijon.





Salmón asado con verduritas

4
Pers.

- 4 LOMOS DE SALMÓN LIMPIOS • 1 CALABACÍN • 1 PUERRO
- 2 ZANAHORIAS • 1 CEBOLLA MORADA
- 1 PIMIENTO VERDE
- 100G DE YOGUR NATURAL • 1 LIMÓN • 1 RAMITA DE ENELDO
- ACEITE DE OLIVA • SAL Y PIMIENTA NEGRA

Retira piel y espinas de los lomos de salmón. Lávalos y sécalos. Dóralos por ambos lados en una plancha engrasada con aceite. Retíralos y colócalos en una fuente refractaria.

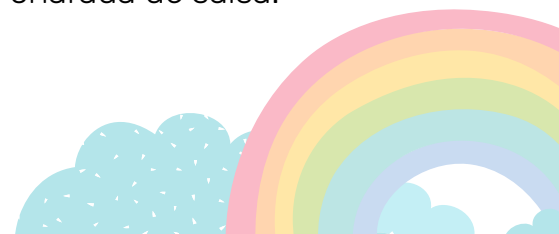
Ásalos en el horno precalentado 4 minutos a 200°. Limpia el puerro y el pimiento. Despunta el

calabacín y raspa las zanahorias. Lava todos y córtalos en juliana fina. Pela la cebolla y pártela en plumas. Saltea 3 minutos todas las verduras en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Retíralas del fuego y salpiméntalas.

Lava y seca el eneldo y el limón. Pica el primero,

ralla un trozo de la cáscara del segundo y exprime la mitad. Mezcla el zumo obtenido con el yogur, el eneldo, sal y pimienta.

Reparte el salmón y las verduras en los platos. Espolvoréalos con la ralladura de limón y el resto de eneldo. Y añade 1 cucharada de salsa.





Espinacas salteadas con pasas y bacalao

4
Pers.

- 900G DE ESPINACAS FRESCAS
- 2 TROZOS DE BACALAO DESALADOS
- 4 AJOS
- 30G DE UVAS PASAS
- 4 DÁTILES
- 4 OREJONES
- ACEITE Y SAL

Limpia, lava y escurre las espinacas. Cuécelas 2 minutos en una cacerola con agua salada y pásalas a un escurridor; presiona suavemente con el dorso de una cuchara para que suelten el agua.

Pela los ajos y pícalos finos. Trocea los orejones y los dátiles. Pon una sartén al fuego con un hilo de aceite y saltea los ajos, las pasas, los orejones y los dátiles durante un par de minutos.

Añade el bacalao limpio y cortado en lascas y mantén al fuego unos segundos.

Monta el plato con un aro, alternando capas de espinacas, frutas secas y bacalao.





Revuelto de gambas, merluza, ajetes y espárragos

4
Pers.

4 HUEVOS • 12 GAMBAS • 2 FILETES DE MERLUZA LIMPIOS • 2 AJOS TIERNOS • 200G DE PUNTAS DE ESPÁRRAGOS VERDES EN CONSERVA • UNOS TALLOS DE CEBOLLINO • ACEITE DE OLIVA • PIMIENTA Y SAL

Limpia los ajos tiernos; lávalos con el cebollino y sécalos. Reserva unos tallos de cebollino enteros y pica los restantes, junto con los ajos.

Pela las gambas, lávalas con los filetes de merluza y seca ambos. Escurre los espárragos de su líquido. Dora el pescado en una sartén con 2 cucharadas de aceite, 2 mi-

nutos por cada lado. Retíralo y desmenúzalo.

Incorpora los ajos tiernos y rehógalos durante 2 minutos. Añade los espárragos, el pescado y las gambas, y saltea 2 minutos. Espolvorea con el cebollino y retira.

Casca los huevos en un cuenco y salpimenta. Vierte un poco más de aceite en la sartén y aña-

de los huevos. Cocínalos 1 o 2 minutos, a fuego medio y sin dejar de remover con las varillas; deben quedar cuajados, pero jugosos.

Retira el revuelto del fuego y mézclalo con el salteado de espárragos, gambas y pescado. Decora con el cebollino restante y sirve.





Huevos al plato con brócoli y bacon

4
Pers.

• 300G DE BRÓCOLI • 8 HUEVOS DE CODORNIZ • 150G DE JAMÓN COCIDO • 200G DE TOMATES CHERRY • 2 DIENTES DE AJO • 1 CUCHARADITA DE ROMERO PICADO • SAL

Separa el brócoli en ramitos y lávalos. Pon a hervir agua salada. Cuando hierva, incorpora los ramitos y cuécelos 2 minutos. Escúrrelos y refréscalos rápidamente con agua muy fría para que conserven el color. **Lava los tomatitos** y córtalos por la mitad. Pela y pica finamente los

ajos. Calienta una sartén antiadherente y dora el jamón cortado en tiras. Añade el ajo picado y los tomates, y rehoga durante 2 minutos, y reserva. **Precalienta el horno** a 200°. Distribuye los ramitos de brócoli en cuatro cazuelitas individuales refractarias e incorpora el bacon con los tomatitos.

Casca dos huevos en cada cazuelita refractaria, sálalos e introduce en el horno ya caliente. Hornea durante 8 o 10 minutos, o hasta que la clara esté blanca. Retira, espolvorea con romero y sirve en seguida.





Rollitos de pollo rellenos de jamón

4
Pers.

- 500G DE PECHUGAS DE POLLO FILETEADAS
- 150 G DE JAMÓN SERRANO EN LONCHAS
- 1 CEBOLLA • 1 TOMATE • 1 PUERRO • 1 ZANAHORIA PEQUEÑA
- 1 VASITO DE CALDO
- 1 HOJA DE LAUREL • 1 RAMITA DE PEREJIL
- 2 CALABACINES
- 1 CUCHARADA DE SÉSAMO • ACEITE DE OLIVA • SAL Y PIMIENTA

Extiende los filetes de pechuga, salpimienta y coloca sobre cada uno una loncha de jamón. Forma rollitos, ciérralos con un palillo o cordel de cocina.

Pela la cebolla y la zanahoria y pícalas. Lava y corta a rodajas el puerro. Lava el calabacín y córtalo en trozos grandes. Calienta una sartén con un poco de aceite.

Dora los rollitos por todos lados y reserva. Pon en la misma sartén dos cucharadas de aceite y añade la cebolla, la zanahoria, la mitad del puerro y el calabacín, y el laurel. Sofríe 10 minutos a fuego medio y tapado. Vierte el caldo, incorpora los rollitos y cocina 10 minutos más.

Retira los rollitos y la hoja de laurel y reserva.

Tritura las verduras, salpimientalas y pásalas por el chino. Coloca la salsa obtenida de nuevo en la sartén y agrega el calabacín y el puerro reservado. Rehoga 15 minutos más, tapado.

Sirve los rollitos de pollo y jamón sobre una base de salsa de verduras, y acompañados con el calabacín y el puerro.





Dorada al ajillo

4
Pers.

• 4 DORADAS DE RACIÓN LIMPIAS Y ABIERTAS • 8 PATATAS • 1 CALABACÍN • 1 CEBOLLA • 4 AJOS • 1 GUINDILLA • VINAGRE DE JEREZ • PEREJIL PICADO • ACEITE • SAL Y PIMIENTA

Lava las doradas, retira con unas pinzas las posibles espinas que puedan quedar y sécalas. Pela las patatas, lávalas con el calabacín y parte ambos en rodajas. Pela la cebolla y córtala en plumas. Pon la verdura en una fuente refractaria, salpimiéntala

y riégala con un hilo de aceite. Ásala 30 minutos en el horno precalentado a 180°.

Coloca las doradas encima, sazónalas y hornéalas 10 minutos. Pela los ajos y córtalos en láminas. Calienta un poco de aceite con la guindilla trocea-

da, añade el ajo y dóralo. Retira y añade un chorrito de vinagre y perejil.

Retira el pescado del horno y vierte el refrito encima, mojándolo todo bien. Remueve la fuente unos instantes para que el aliño se mezcle con los jugos de cocción y sirve.





Guisantes con calamares

4
Pers.

- 700G DE GUI SANTES DESGRANADOS • 2 AJOS • 2 CEBOLLAS ROJAS • 1 CEBOLLETA
- 400G DE ANILLAS DE CALAMAR • 250ML DE CALDO DE PESCADO
- VINAGRE • ACEITE • SAL Y PIMIENTA

Pela las cebollas, córtalas en juliana y mázalas en un poco de vinagre. Limpia y pica la cebolleta. Pela y pica los ajos. Pocha las cebollas escurridas y la cebolleta 10 minutos. Añade los

ajos y los guisantes, salpimienta y vierte el caldo, tapa y cuece 5 minutos.

Lava los calamares y saltéalos 5 minutos en otra sartén con un poco de aceite. Agrégalos a los guisantes, rectifica de

sal, tapa la cazuela y cocina todo junto 5 minutos más. Sirve caliente.

Truco CLARA

Lo puedes hacer con guisantes congelados si no es época de guisantes.





Salmón al horno con brócoli

4
Pers.

- 500G DE SALMÓN EN FILETES • 3 RAMITAS DE ENELDO
- 1 CUCHARADA DE MIEL • 2 DIENTES DE AJO • ½ LIMÓN • 500G DE BRÓCOLI
- 1 CUCHARADITA DE SEMILLAS DE CILANTRO MOLIDAS • ACEITE DE OLIVA • SAL Y PIMIENTA

Lava el eneldo y pícalo. Reserva un poco para decorar. Pela y pica los ajos. Mezcla el eneldo con la miel, el zumo del medio limón, las semillas de cilantro molidas y el ajo. Añade sal, pimienta y 1 cucharada de aceite. Mezcla bien hasta obtener una crema espesa.

Con esta crema, unta la parte superior de los lomos de salmón. Cubre con film transparente y deja marinar durante 30 minutos. Lava y trocea el brócoli en ramitas. Cuécelo al vapor 4 minutos. **Retira el film**, coloca el pescado en una fuente refractaria con la piel

hacia abajo y ásalo 10 minutos en el horno precalentado a 200°. Sírvelo con el brócoli.

Truco CLARA

Para que el salmón te quede mucho más jugoso, cubre la fuente de horno con una hoja de papel sulfurizado.





Mejillones con menta y albahaca

4
Pers.

- 1KG DE MEJILLONES
- 4 DIENTES DE AJO
- 4 RAMITAS DE MENTA
- 4 RAMITAS DE ALBAHACA
- 1 PIMIENTO ROJO
- 1 CEBOLLETA
- 2 DL DE VINO DE JEREZ O CALDO
- 1 LIMÓN
- ACEITE DE OLIVA
- PIMIENTA Y SAL

Limpia los mejillones quitándoles las barbas y las impurezas, y lávalos. Pela los dientes de ajo y córtalos en láminas. Lava la menta y la albahaca. Limpia, lava y corta en juliana la cebolleta. Lava el limón, sécalo y ralla la

piel. Limpia, lava y corta en tiras el pimiento.

En una cazuela, calienta 4 cucharadas de aceite, añade el ajo y fríelo hasta que se dore. Añade entonces el pimiento y la cebolleta y prosigue la cocción 1 minuto.

Añade los mejillones y el vino, tapa y cuece 5 minutos a fuego fuerte. Retira y elimina los mejillones que no se hayan abierto y la mitad de las conchas. Agrega las hierbas, la ralladura de limón, sal y pimienta y sirve.





Merluza al vapor con verdura

4
Pers.

- 4 SUPREMAS DE MERLUZA • 4 ALCACHOFAS • 1 LIMÓN
- 400G DE CALABAZA
- 200G DE JUDÍAS VERDES • 200G DE COLES DE BRUSELAS
- 4 DIENTES DE AJO • PIMENTÓN DE LA VERA
- ACEITE Y SAL

Pela los ajos y córtalos en láminas. Rehógalos en 2 cucharadas de aceite unos 10 minutos sin dejar de remover. Cuando estén dorados añade 2 cucharaditas de pimentón y remueve unos segundos. **Retira del fuego**, deja templar y agrega 2 cucharadas de aceite. Quita

las hojas exteriores y las puntas de las alcachofas. Lávalas y rocíalas con unas gotitas de limón. Pela la calabaza, lávala y córtala en dados. Despunta las judías, lávalas y córtalas por la mitad. Retira las hojas exteriores de las coles de Bruselas y lávalas.

Cuece las verduras al vapor 5 minutos. Incorpora la merluza lavada y cuece 10 minutos más. Reparte la merluza y las verduras en los platos, aliñalas con el aceite aromatizado y sirve.





Fajitas de carne con pimientos

4
Pers.

- 2-3 FILETES DE TERNERA A LA PLANCHA QUE HAYAN SOBRADO
- 2 TOMATES
- 1 GUINDILLA
- 2 CEBOLLETAS
- 2 PIMIENTOS VERDES
- 2 PIMIENTOS ROJOS
- 2 CUCHARADAS DE TOMATE FRITO
- ACEITE DE OLIVA
- SAL
- 8 TORTILLAS DE MAÍZ O DE TRIGO

Corta los filetes en tiras finas. Limpia los pimientos y las cebolletas, y lávalos. Parte los primeros en tiras finas y las segundas, en plumas. Lava también los tomates y córtalos en daditos. Trocea la guindilla.

Calienta aceite y rehoga la cebolleta y el pi-

miento 2 minutos. Añade el tomate y la guindilla, y prosigue la cocción 2 minutos más, removiendo de vez en cuando. Agrega el tomate frito y sazónalo. Incorpora los filetes y saltéalos unos instantes.

Calienta las tortillas unos segundos en una sartén, sin añadir grasa.

Reparte la preparación en ellas, dóblalas sobre el relleno, y sírvelas.

Truco CLARA

También puedes poner las verduras en crudo, aliñadas con aceite, sal y pimienta. Y en vez de guindilla, puedes añadir unas gotas de tabasco.





Lenguado con salsa de calabacín

4
Pers.

• 4 LENGUADOS DE RACIÓN LIMPIOS •
• 2 CALABACINES PEQUEÑOS • 1
• CEBOLLETA • 1 RAMITA DE ALBAHACA • 3
• CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA •
• PIMIENTA Y SAL

Lava los calabacines, despúntalos y córtalos en rodajas. Lava la cebolleta y pícala fina. Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén y rehoga la cebolleta 5 minutos. Añade los calabacines, tapa y cuece 20 minutos más, removiendo de vez en cuando, retira del fuego y salpimienta.

Dispón en la batidora la mitad de los calabacines junto con la albahaca lavada y tritura hasta obtener un puré homogéneo. Pásalo a un cuenco y mézclalo con los calabacines restantes.

Precalienta el horno a 180°. Lava los lenguados, sécalos con papel absorbente y salpimienta. Cor-

ta 4 rectángulos grandes de papel sulfurizado, úntalos con el aceite restante y pon encima los lenguados.

Reparte la salsa de calabacín sobre el pescado y sella los paquetitos. Hornéalos durante 12 minutos y retira. Repártelos en los platos, abre los paquetes y sírvelos.





Sepia con alcachofas y setas

4
Pers.

- 2 SEPIAS LIMPIAS
- 1 BERENJENA • 1
- PIMIENTO VERDE • 1
- PIMIENTO ROJO • 3
- ALCACHOFAS • 200G
- DE CHAMPIÑONES •
- 2 DIENTES DE AJO • 1
- RAMITA DE PEREJIL •
- ACEITE DE OLIVA • SAL
- Y PIMIENTA

Precalienta el horno a 180°. Lava el perejil, sécalo y pícalo. Limpia los pimientos y despunta la berenjena; lávalos y córtalos en cuadrados. Limpia las alcachofas, lávalas y córtalas en porciones pequeñas. Pela los dientes de ajo y córtalos en láminas finas.

Forra una fuente refractaria con papel sulfurizado y añade todas las hortalizas. Salpimienta y remueve. Limpia las sepias, salpimientalas, colócalas encima, rocía con 2 cucharadas de aceite y hornea 20 minutos.

Retira la fuente del horno y corta las sepias

en trozos con un cuchillo. Sírvelas enseguida, con las verduras, los jugos de cocción, unas gotas de aceite y un poco más de perejil picado.

Truco CLARA

Condimenta la sepia en el último momento con un refrito de ajos.





Crema de calabacín

4 Pers.

- 2 CALABACINES
- 1 CEBOLLA • 2 PATATAS MEDIANAS
- 1 QUESITO EN PORCIONES • 100ML DE LECHE • 30G QUESO PARMESANO EN VIRUTAS • SAL Y PIMIENTA NEGRA

Lava los calabacines, despúntalos, péralos y córtalos en rodajas. Pela la cebolla y las patatas y córtalas en trozos. Pon una cazuela con 1 l de agua al fuego, añade una cucharadita de sal y agrega las hortalizas. **Tapa la cazuela** y cuece a fuego medio durante

20 minutos. Sácalo del fuego. Retira parte del agua de cocción y resérvala. Añade el quesito y la leche y tritúralo con una batidora hasta conseguir una crema homogénea. **Rectifica el espesor** con el caldo de cocción que has reservado hasta el punto deseado. Repár-

telo en cuencos individuales y espolvorea con las virutas de parmesano y una pizca de pimienta negra. Sírvelo caliente.

Truco CLARA

A la hora de servir, añade a la crema una rodajita fina de limón verde para darle un toque cítrico.





Más recetas en
clara.es