EXTRA DEL PLAN COMPLETO

20 Cenas Ligeras en 15 Minutos

Para cenar rápido sin pedir comida a domicilio.

En esta guía

- 20 cenas con ingredientes comunes
- Casi todas en un solo sartén u olla
- Sirven para cualquier noche del plan

20 cenas ligeras

1. Omelette de espinaca

Ingredientes	2 huevos, espinaca, cebolla
Preparación	Saltea la espinaca y la cebolla, agrega los huevos batidos y cocina tapado 3 minutos.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

2. Ensalada de atún

Ingredientes	1 lata de atún en agua, lechuga, tomate, maíz, limón
Preparación	Mezcla todo y aliña con limón y una cucharadita de aceite.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

3. Tacos de lechuga con pollo

Ingredientes	Pollo cocido deshebrado, hojas de lechuga, tomate, cebolla
Preparación	Usa las hojas de lechuga como tortilla y rellena.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

4. Sopa de verduras con huevo

Ingredientes	Verduras picadas, caldo, 1 huevo
Preparación	Cocina las verduras 10 minutos en caldo y agrega el huevo batido al final.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

5. Pescado a la plancha

Ingredientes	1 filete, limón, ajo, verduras
Preparación	Cocina el pescado 3 minutos por lado y sirve con verduras al vapor.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

6. Crema de calabaza

Ingredientes	Calabaza, cebolla, caldo
Preparación	Cocina todo 12 minutos y licúa. Sin crema de leche.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

7. Huevos a la mexicana

Ingredientes	2 huevos, tomate, cebolla, chile
Preparación	Sofríe las verduras y revuelve los huevos.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

8. Calabacitas con queso

Ingredientes	Calabacita, tomate, cebolla, queso fresco
Preparación	Saltea las verduras 8 minutos y agrega el queso al final.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

9. Ensalada de garbanzos

Ingredientes	Garbanzos cocidos, tomate, pepino, cebolla, limón
Preparación	Mezcla y aliña con limón, sal y orégano.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

10. Pollo salteado con verduras

Ingredientes	Pollo en tiras, pimiento, cebolla, brócoli
Preparación	Saltea el pollo 5 minutos, agrega las verduras 5 minutos más.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

11. Quesadilla de espinaca

Ingredientes	1 tortilla, queso fresco, espinaca
Preparación	Rellena y dora en sartén sin aceite 2 minutos por lado.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

12. Caldo de pollo

Ingredientes	Pollo, zanahoria, papa pequeña, cilantro
Preparación	Calienta caldo hecho en la semana con sus verduras.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

13. Tostadas de frijol al horno

Ingredientes	2 tostadas horneadas, frijoles, lechuga, queso fresco
Preparación	Unta los frijoles y arma con lechuga y queso.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

14. Arroz de coliflor con huevo

Ingredientes	Coliflor rallada, 1 huevo, cebolla
Preparación	Saltea la coliflor 6 minutos y mezcla con el huevo revuelto.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

15. Ensalada de pollo

Ingredientes	Pollo cocido, lechuga, tomate, zanahoria
Preparación	Mezcla y aliña con limón y yogur natural.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

16. Sopa de tomate

Ingredientes	Tomate, cebolla, ajo, caldo, 1 huevo
Preparación	Cocina 10 minutos, licúa y sirve con un huevo duro picado.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

17. Brochetas de pollo

Ingredientes	Pollo en cubos, pimiento, cebolla
Preparación	Arma en palitos y cocina en sartén o parrilla 10 minutos.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

18. Tortilla de verduras al horno

Ingredientes	3 huevos, verduras picadas
Preparación	Mezcla y hornea 15 minutos en molde pequeño. Rinde para 2 cenas.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

19. Champiñones salteados con huevo

Ingredientes	Champiñones, ajo, 2 huevos
Preparación	Saltea los champiñones con ajo y agrega los huevos.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.

20. Ensalada tibia de lentejas

Ingredientes	Lentejas cocidas, tomate, cebolla, cilantro, limón
Preparación	Calienta las lentejas y mezcla con las verduras.
Cuándo tomar	Cena, 2 o 3 horas antes de dormir.
Cuidado	Acompaña con ensalada o verduras si quedas con hambre.