



## Cena saludable: Ensalada de espinacas y tomate

julio 7, 2023 (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-ensalada-de-espinacas-y-tomate/>)

Cena Saludable (<https://crossfit-360.com/cena-saludable/>)

HAL 9000 (<https://crossfit-360.com/author/hal9000/>)

0 comment (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-ensalada-de-espinacas-y-tomate/#respond>)

Cada vez es más importante cuidar la alimentación para mantener una buena salud. Una cena saludable (<https://crossfit-360.com/100-cenas-saludables-faciles-de-hacer/>) puede ser una ensalada de espinacas y tomate. Esta ensalada es una excelente opción para cenar, ya que es rica en vitaminas (<https://crossfit-360.com/vitaminas-y-minerales-por-que-son-tan-importantes-en-crossfit/>) y minerales. Además, es una comida ligera y nutritiva.

Las espinacas son una fuente de hierro, calcio y vitaminas A, C y K. Estos nutrientes (<https://crossfit-360.com/macro-y-micronutrientes-en-crossfit-la-guia-definitiva/>) son esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Por otro lado, el tomate es una fuente de vitamina (<https://crossfit->

360.com/vitaminas-y-minerales-por-que-son-tan-importantes-en-crossfit/) C, potasio y fibra. Esta combinación de alimentos es ideal para una cena saludable. Ensalada de espinacas y tomate es una excelente opción para cuidar la alimentación.



## Ingredientes y preparación de cena saludable: Ensalada de espinacas y tomate

### Ingredientes

- 1 taza de espinacas frescas
- 1 tomate grande
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- Sal y pimienta al gusto

### Cómo preparar

Lava las espinacas y el tomate. Corta el tomate en cubos pequeños.

En un tazón grande, mezcla las espinacas y el tomate. Agrega el aceite de oliva, el vinagre de manzana, la sal y la pimienta.

Mezcla bien todos los ingredientes. Sirve la ensalada de espinacas y tomate. Disfruta.

### Calorías de cena saludable:

Calorías:

- 1 taza de espinacas frescas: 7 calorías
- 1 tomate grande: 33 calorías
- 1 cucharada de aceite de oliva: 119 calorías
- 1 cucharadita de vinagre de manzana: 3 calorías

Total de calorías: 162 calorías

### Cómo se puede mejorar el sabor y aumentar las proteínas de la receta.

Una cena saludable como la ensalada de espinacas y tomate puede ser una excelente opción para aportar más proteínas y energía. Para mejorarla, se pueden añadir algunos ingredientes como lentejas, garbanzos, queso feta, nueces o almendras. Estos alimentos aportan proteínas y grasas saludables,

además de vitaminas y minerales. También se pueden añadir algunas hierbas aromáticas como el perejil, el cilantro o la albahaca para darle un toque especial.



---

Para aumentar la energía de la ensalada, se pueden añadir algunos alimentos ricos en carbohidratos como arroz integral, pasta integral, pan integral o avena. Estos alimentos aportan energía de forma lenta y duradera, además de fibra y vitaminas. También se pueden añadir algunas frutas como manzana, pera o plátano para aportar dulzor y una mayor cantidad de vitaminas. Esta ensalada saludable será una excelente opción para cenar.

## Enlaces de interés

Crossfit consejos y trucos (<https://crossfit-360.com/crossfit-consejos-y-trucos/>)

WODs para Crossfit (<https://crossfit-360.com/wod-para-crossfit/>)

Suplementos para Crossfit (<https://crossfit-360.com/suplementos-para-crossfit/>)

Crossfit (<https://crossfit-360.com/>)

Zapatillas de CrossFit Mujer y Hombre (<https://crossfit-360.com/que-son-las-zapatillas-de-crossfit/>)

Hacer ejercicio en casa Fitness y CrossFit (<https://crossfit-360.com/que-debo-comprar-para-hacer-ejercicio-en-casa/>)

Edit (<https://crossfit-360.com/wp-admin/post.php?post=4335&action=edit>)

Share:

## RELATED POSTS