



Cena saludable: Pescado al horno con salsa de limón y hierbas

julio 7, 2023 (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-pescado-al-horno-con-salsa-de-limon-y-hierbas/>)

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

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

o comment (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-pescado-al-horno-con-salsa-de-limon-y-hierbas/#respond>)

Es importante llevar una alimentación saludable para mantener una buena salud. Una cena saludable (<https://crossfit-360.com/100-cenas-saludables-faciles-de-hacer/>) puede ser una excelente opción para cerrar el día. Una receta que se puede preparar fácilmente es el pescado al horno con salsa de limón y hierbas. Esta receta es muy nutritiva y sana, ya que el pescado es una fuente de proteínas y los limones y hierbas aportan vitaminas (<https://crossfit-360.com/vitaminas-y-minerales-por-que-son-tan-importantes-en-crossfit/>) y minerales. Además, es una receta muy sabrosa.

Para preparar esta cena saludable, primero hay que lavar el pescado y colocarlo en una fuente para horno. Luego, se mezclan los limones con hierbas como el tomillo, el romero y la albahaca. Esta mezcla se coloca sobre el pescado y se hornea durante unos 20 minutos. Al final, se sirve el pescado con la salsa de

limón y hierbas. Esta cena saludable es una excelente opción para cerrar el día con una comida nutritiva y sabrosa.



Ingredientes y preparación de cena saludable: Pescado al horno con salsa de limón y hierbas

Ingredientes

- 1 filete de pescado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 limón
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de hierbas provenzales

Cómo preparar

Precalentar el horno a 200°C.

Colocar el filete de pescado en una fuente para horno.

Mezclar el aceite de oliva con el jugo de limón, la sal y las hierbas provenzales.

Verter la mezcla sobre el filete de pescado.

Hornear el pescado durante 15 minutos.

Servir el pescado al horno con salsa de limón y hierbas.

Calorías de cena saludable:

Calorías:

- 1 filete de pescado: 200 calorías
- 2 cucharadas de aceite de oliva: 240 calorías
- 1 limón: 17 calorías
- 1 cucharadita de sal: 0 calorías
- 1 cucharadita de hierbas provenzales: 0 calorías

Total: 457 calorías

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

Para mejorar esta cena saludable, se puede añadir una porción de arroz integral. Esto aportará una mayor cantidad de proteínas y energía. Además, se pueden añadir algunas verduras al horno para aumentar el contenido de vitaminas y minerales. Por ejemplo, se pueden añadir algunas zanahorias, calabacines y champiñones. Esto hará que la cena sea más nutritiva y equilibrada.

También se puede añadir una porción de fruta al final de la comida. Esto aportará una mayor cantidad de fibra y vitaminas. Por ejemplo, se puede añadir una porción de manzana o pera al horno. Esto hará que la cena sea más nutritiva y equilibrada. Además, se puede añadir una cucharada de aceite de oliva para aumentar el contenido de grasas saludables.

En conclusión, esta cena saludable se puede mejorar añadiendo una porción de arroz integral, algunas verduras al horno y una porción de fruta al final de la comida. Esto hará que la cena sea más nutritiva y equilibrada. Además, se puede añadir una cucharada de aceite de oliva para aumentar el contenido de grasas saludables.

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=4352&action=edit>)

Share:

RELATED POSTS



(<https://crossfit-360.com/cena-saludable-ensalada-de-pollo-a-la-parrilla-con-mango-y-menta/>)

Cena saludable: Ensalada de pollo a la parrilla con mango y menta (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-ensalada-de-pollo-a-la-parrilla-con-mango-y-menta/>)



(<https://crossfit-360.com/cena-saludable-sopa-de-champinones-y-lentejas/>)

Cena saludable: Sopa de champiñones y lentejas (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-sopa-de-champinones-y-lentejas/>)