



Cena saludable: Sopa de champiñones y lentejas

julio 7, 2023 (<https://crossfit-360.com/cena-saludable-sopa-de-champinones-y-lentejas/>)

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

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

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

Cocinar una cena saludable (<https://crossfit-360.com/100-cenas-saludables-faciles-de-hacer/>) es una excelente forma de cuidar nuestra salud. Preparar una sopa de champiñones y lentejas es una excelente opción para una cena saludable. Esta sopa es una combinación de dos alimentos ricos en nutrientes (<https://crossfit-360.com/macro-y-micronutrientes-en-crossfit-la-guia-definitiva/>), como son los champiñones y las lentejas. Los champiñones son una buena fuente de vitamina (<https://crossfit-360.com/vitaminas-y-minerales-por-que-son-tan-importantes-en-crossfit/>) D, hierro y zinc, mientras que las lentejas son una excelente fuente de proteínas, fibra y minerales.

Además de ser saludable, esta sopa de champiñones y lentejas es muy fácil de preparar. Se puede preparar con una variedad de ingredientes, como cebolla, ajo, tomate, zanahoria, apio y especias. Estos ingredientes se mezclan con los champiñones y las lentejas para crear una sopa deliciosa y nutritiva. Esta

sopa es una excelente opción para una cena saludable, ya que es rica en nutrientes y muy fácil de preparar.

Ingredientes y preparación de cena saludable: Sopa de champiñones y lentejas

Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 200 gr de champiñones
- 200 gr de lentejas
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de comino
- 1 litro de caldo de verduras
- Aceite de oliva
- Sal

Cómo preparar la sopa de champiñones y lentejas

Para preparar esta sopa de champiñones y lentejas, primero hay que poner a remojo las lentejas durante unas horas. Después, en una cazuela con un poco de aceite de oliva, se sofríe la cebolla, el ajo y el pimiento rojo, hasta que estén bien pochados. Añadimos los champiñones y los dejamos cocinar unos minutos. Incorporamos las lentejas, el caldo de verduras, el pimentón, el comino y una pizca de sal. Dejamos cocer a fuego lento durante unos 25 minutos.

Calorías de cena saludable:

Calorías:

- 1 cebolla: 40 calorías
- 2 dientes de ajo: 8 calorías
- 1 pimiento rojo: 20 calorías
- 200 gr de champiñones: 40 calorías
- 200 gr de lentejas: 360 calorías
- 1 cucharada de pimentón: 6 calorías
- 1 cucharada de comino: 6 calorías
- 1 litro de caldo de verduras: 40 calorías
- Aceite de oliva: 120 calorías
- Sal: 0 calorías



Total: 616 calorías

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

Una cena saludable como la sopa de champiñones y lentejas es una excelente opción para aportar proteínas y energía. Para mejorarla, se pueden añadir algunos ingredientes como una cucharada de aceite de oliva, una cebolla picada y una zanahoria rallada. Estos ingredientes aportarán un sabor más intenso y una mayor cantidad de nutrientes. También se pueden añadir algunas especias como el tomillo, el orégano y la sal para darle un toque especial.

Para aumentar la cantidad de proteínas, se pueden añadir algunos alimentos ricos en proteínas como el pollo, el atún o el salmón. Estos alimentos se pueden añadir al final de la cocción para que se mantengan suaves y no se deshagan. También se pueden añadir algunos frutos secos como nueces, almendras o avellanas para aportar una mayor cantidad de energía.

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=4350&action=edit>)

Share:

RELATED POSTS

