

# 30 ideas de cenas saludables para toda la familia

1. Caldo de verduras con fideos  
Tortilla francesa con un tomate aliñado  
Manzana
2. Espinacas, huevo duro y arroz integral  
Pera
3. Coliflor rebozada, aguacate y salmón a la plancha  
Fresas con yogur natural
4. Pollo al horno con patatas y brócoli  
Uva
5. Puré de calabacín  
Croquetas de merluza  
Yogur natural
6. Cus cus con frutos secos y hamburguesas de verduras  
Plátano
7. Garbanzos salteados, verduras rehogadas y huevo a la plancha  
Mango
8. Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz, rabanitos) y empanadillas caseras de atún  
Kiwi
9. Salteado de verduras (zanahoria, calabacín, puerro...) con espelta o arroz (mejor integral)  
Manzana
10. Pan integral con tomate y tortilla de patatas.  
Piña
11. Hummus, chipirones a la plancha y revuelto de setas  
Yogur natural con trocitos de pera
12. Chips de calabaza al horno con lenguado  
Plátano
13. Crema de verduras (calabaza, calabacín, patata, puerro...) con semillas  
Boquerones rebozados  
Fresas
14. Lasaña de verduras gratinada  
Pera
15. Bolitas de merluza y patata con judía verde salteada  
Mandarinas
16. Revuelto de habitas y espárragos con muslo de pollo a la plancha  
Yogur natural
17. Tortilla de alcachofas con croquetas de pollo  
Naranja
18. Bacalao gratinado con bechamel y ensalada de tomate y frutos secos  
Kiwi
19. Quiche de verduras y ensalada variada  
Mango
20. Escalivada con brochetas de pavo  
Caquis
21. Pisto de verduras con huevo a la plancha  
Piña
22. Ensalada de mozzarella y tomate  
Espirales de calabacín con frutos secos  
Fresas
23. Pizza integral con berenjena, tomate y champiñones  
Plátano
24. Crema de calabaza con naranja y curry  
Hamburguesas caseras de ternera y cebolla  
Kiwi
25. Macarrones integrales con brócoli y queso azul  
Pera
26. Hummus de judía blanca, paté de pimiento con pan integral y ensalada de canónigos, remolacha, zanahoria, maíz y aceitunas  
Manzana
27. Espinacas con pasas, arroz integral y huevo duro  
Yogur con frutos rojos
28. Puerros gratinados con bechamel y queso  
Muslos de pollo especiados al gusto al horno  
Uva
29. Crema de coliflor  
Bolitas de rape, patata y zanahoria  
Naranja
30. Ensalada tibia de lentejas con quinoa, manzana y frutos secos (pasas, avellanas, nueces...)  
Manzana al horno