



# Recetas de Cena Sin Gluten

Bienvenidos a nuestra colección de recetas de cena sin gluten, perfectas para disfrutar de una comida saludable y sabrosa sin preocupaciones. En este ebook, le mostraremos cómo preparar 7 platos deliciosos y libres de gluten que se convertirán en nuevos favoritos de su familia.

# Pavo al Horno con Papas

## Ingredientes

- Pechuga de pavo
- Papas, cortadas en cubos
- Cebolla, picada
- Ajo, picado
- Romero, orégano y pimienta
- Aceite de oliva

## Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C).
2. Coloque la pechuga de pavo en una bandeja de horno. Rodeela con los cubos de papas, la cebolla y el ajo. Sazona con romero, orégano, pimienta y un chorro de aceite de oliva.
3. Hornee por 45-60 minutos, hasta que el pavo esté cocido y las papas estén doradas y crujientes.



# Ensalada de Pollo y Aguacate

## Ingredientes

- Pechugas de pollo, cocidas y desmenuzadas
- Aguacate, cortado en cubos
- Tomate, cortado en cubos
- Cebolla roja, finamente picada
- Hojas de lechuga o espinacas
- Jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta

## Preparación

1. En un tazón grande, combina el pollo desmenuzado, el aguacate, el tomate y la cebolla roja.
2. Agrega las hojas de lechuga o espinacas. Condimenta con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
3. Mezcla suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien integrados. Sirve frío.

# Frittata de Espinacas y Queso



## Espinacas

Ricas en vitaminas y minerales, las espinacas aportan un toque de frescura y nutrición a esta frittata.



## Huevos

Los huevos son la base de la frittata, proporcionando proteínas y una textura cremosa.



## Queso

El queso añade un sabor delicioso y una textura fundente a este plato sin gluten.





# Pescado a la Plancha con Ensalada

## Pescado a la Plancha

Sazona un filete de pescado blanco con sal, pimienta y un toque de limón. Cocínalo a la plancha hasta que esté dorado y jugoso por fuera, y tierno por dentro.

## Emplatado

Coloca el pescado a la plancha sobre la cama de ensalada fresca. Disfruta de esta comida saludable y sin gluten.

1

2

3

## Ensalada Fresca

Prepara una ensalada con hojas verdes, tomates cherry, pepino y cebolla morada. Aliña con un aderezo de vinagre balsámico y aceite de oliva.



# Wrap de Pollo con Vegetales

- 1
- 2
- 3

## Pollo Cocido

Cocina pechugas de pollo y desmenúzalas en trozos pequeños.

## Vegetales Salteados

Saltea una mezcla de vegetales como pimiento, cebolla y zanahoria en un sartén con aceite de oliva.

## Envoltura de Lechuga

Coloca el pollo y los vegetales salteados dentro de hojas de lechuga romana para crear un wrap saludable y sin gluten.



## Hamburguesa de Carne con Ensalada

**1/2 lb**

**Carne Molida**

Forma una hamburguesa de carne magra de 1/2 libra.

**1**

**Lechuga**

Agrega hojas frescas de lechuga romana o iceberg.

**2**

**Tomates**

Corta en rodajas un tomate maduro y sabroso.

**1**

**Ensalada**

Acompaña con una ensalada de hojas verdes y vegetales de tu elección.

# Sopa de Lentejas con Espinacas

