



Día 13: Frescura Mediterránea



Omelette con Aguacate y Pavo

Ingredientes: Huevos (3), pavo en lonchas, aguacate, queso rallado, cebolla, pimiento rojo.

Cómo hacerlo: Bate los huevos y cocina en sartén. Añade pavo y verduras salteadas, dobla y sirve con aguacate.



Gazpacho de Pepino y Menta

Ingredientes: Pepinos (2), menta fresca, yogur griego natural, ajo, aceite de oliva, vinagre, sal.

Cómo hacerlo: Tritura todos los ingredientes hasta obtener textura suave. Refrigera al menos 2 horas antes de servir.



Mero al Vapor con Ensalada

Ingredientes: Filete de mero, col lombarda, col blanca, zanahoria, vinagreta de mostaza, eneldo fresco.

Cómo hacerlo: Cocina el mero al vapor durante 12 minutos. Prepara ensalada de col con vinagreta y sirve junto al pescado.