

# Día 15: Final de Semana Perfecto

## Desayuno: Claras Revueltas

**Ingredientes:** Claras de huevo (4-5), espinacas frescas (puñado grande), champiñones laminados, queso feta desmenuzado, aceite de oliva.

**Preparación:** Saltea espinacas y champiñones. Añade las claras batidas y cocina removiendo suavemente. Espolvorea con queso feta al servir.

## Almuerzo: Ensalada de Atún

**Ingredientes:** Atún en conserva al natural, apio fresco picado, cebolla roja finamente picada, limón, aceite de oliva, sal marina, pimienta negra.

**Preparación:** Escurre el atún y desmenuza. Mezcla con apio y cebolla. Prepara vinagreta con limón y aceite. Combina todo y refrigerá 15 minutos.

## Cena: Curry de Pollo Tailandés

**Ingredientes:** Muslos de pollo deshuesados, pasta de curry rojo, leche de coco, judías verdes, pimientos, albahaca tailandesa, jengibre.

**Preparación:** Sofríe la pasta de curry, añade pollo troceado. Incorpora leche de coco y verduras. Cocina 20 minutos hasta espesar.