

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 refrigera 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.