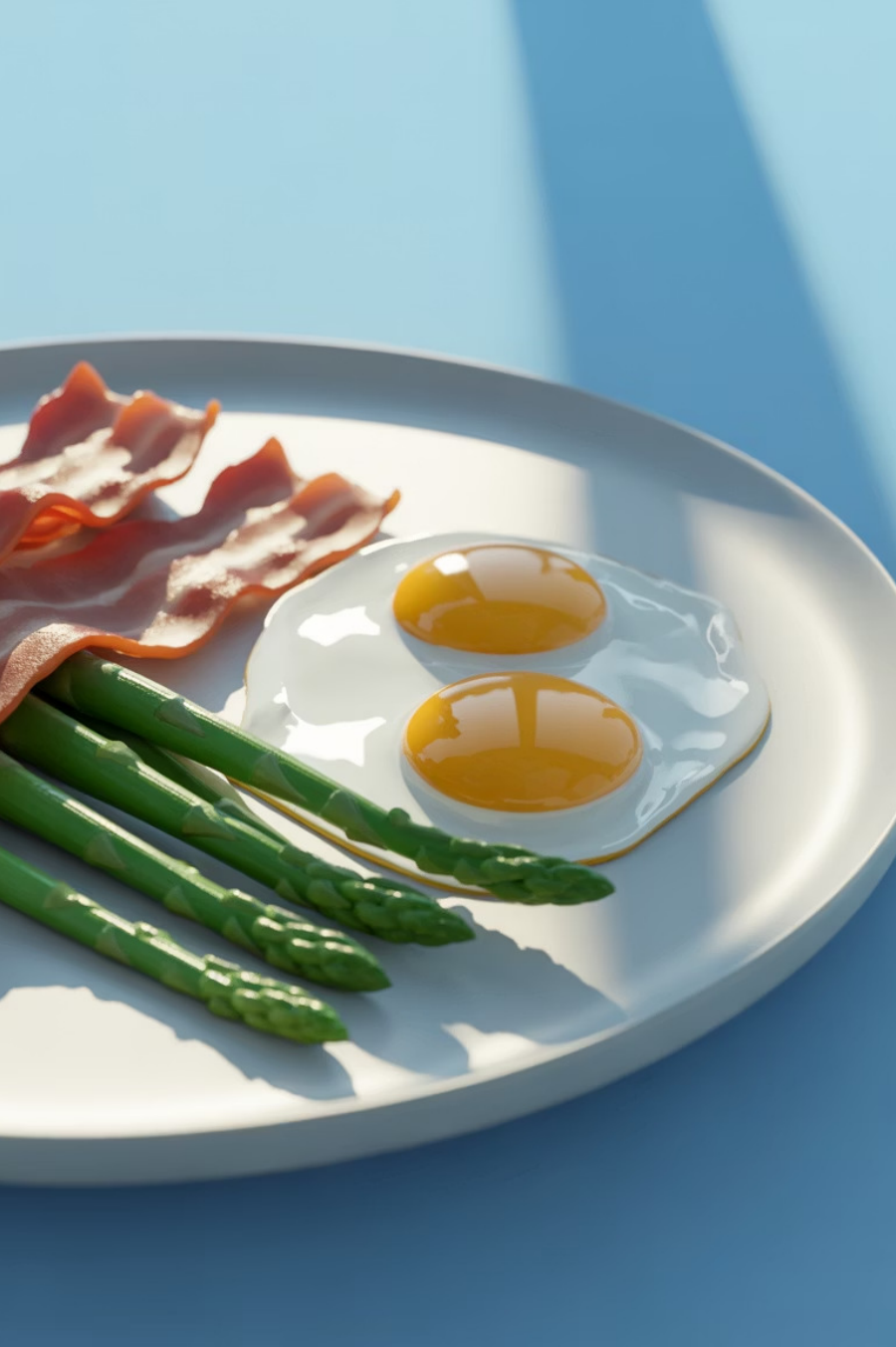




Día 3: Sabores Intensos

1

Desayuno

Revuelto de Huevos con Espárragos y Bacon

Proteínas de calidad con vegetales
verdes crujientes y el sabor
ahumado del bacon

2

Almuerzo

Crema de Brócoli y Queso Crema

Textura sedosa y sabor
reconfortante para una comida
nutritiva y satisfactoria

3

Cena

Estofado de Cordero con Setas

Plato contundente rico en proteínas y minerales, perfecto para la noche

Día 3: Recetas Detalladas

Revuelto con Espárragos y Bacon

Ingredientes:

- 3 huevos orgánicos
- 6 espárragos verdes
- 3 tiras de bacon sin azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- Cebollín picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación: Cocina el bacon hasta dorar. Saltea espárragos cortados. Bate huevos con mantequilla y revuelve. Mezcla todo y decora con cebollín. Tiempo: 15 minutos.

Crema de Brócoli y Queso

Ingredientes:

- 2 tazas de brócoli picado
- 100g de queso crema
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1/4 taza de crema espesa
- 1 diente de ajo
- Nuez moscada al gusto

Preparación: Cocina el brócoli en caldo con ajo. Licúa con queso crema y crema espesa. Calienta suavemente y añade nuez moscada. Tiempo: 20 minutos.

Estofado de Cordero

Ingredientes:

- 250g de cordero en cubos
- 150g de setas variadas
- 1 taza de kale picada
- 1 taza de caldo de carne
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Romero y tomillo frescos

Preparación: Sella el cordero, añade setas y hierbas. Agrega caldo y cocina a fuego lento 40 minutos. Añade kale los últimos 5 minutos.