



Día 4: Sabores Gourmet



Desayuno

Tortilla de Champiñones y Queso de Cabra
- Elegancia y sabor desde la mañana



Almuerzo

Tiras de Pollo Salteadas - Proteína ligera
con verduras crujientes y coloridas



Cena

Brochetas de Ternera - Jugosas y
especiadas, perfectas para una cena
sabrosa

Día 4: Recetas Detalladas

Tortilla de Champiñones

Ingredientes:

- 3 huevos frescos
- 100g de champiñones laminados
- 50g de queso de cabra
- 1 cucharada de mantequilla
- Perejil fresco picado
- Sal marina y pimienta

Preparación: Saltea champiñones en mantequilla. Bate huevos y vierte en sartén. Añade champiñones y queso. Dobra y cocina 3 minutos. Decora con perejil. Tiempo: 12 minutos.

Tiras de Pollo Salteadas

Ingredientes:

- 200g de pechuga de pollo en tiras
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 calabacín en rodajas
- 1/2 cebolla morada
- 2 cucharadas de aceite de coco
- Especias cajún al gusto

Preparación: Calienta aceite y saltea pollo con especias 5 minutos. Añade verduras y cocina 8 minutos más hasta dorar. Tiempo total: 15 minutos.

Brochetas de Ternera

Ingredientes:

- 250g de ternera en cubos
- 2 pimientos en trozos grandes
- Cebolla en cuartos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Pimentón y comino
- Sal y pimienta negra

Preparación: Marina la carne con especias y aceite 15 minutos. Ensarta alternando carne y verduras. Asa en parrilla o horno a 200°C por 12 minutos.