

Día 17: Clásicos Adaptados

Desayuno: Huevos Fritos en Mantequilla Ghee

Adaptación de nuestra receta de Huevos Rancheros, simplificada para una mañana rápida.

Ingredientes:

- 2 huevos orgánicos
- 1 cucharada mantequilla ghee
- Sal del Himalaya
- Pimienta negra
- Opcional: aguacate en láminas

Preparación:

Calienta el ghee a fuego medio. Rompe los huevos suavemente y cocina hasta el punto deseado. La mantequilla ghee aporta un sabor rico y es perfecta para dietas cetogénicas.

Almuerzo: Ensalada de Pollo y Aguacate con Aderezo de Mostaza

Ingredientes:

- 200g pechuga de pollo cocida
- 1 aguacate maduro
- Hojas verdes variadas
- 2 cucharadas mostaza Dijon
- 3 cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharada vinagre de manzana

Corta el pollo en tiras, el aguacate en cubos. Mezcla la mostaza con el aceite y vinagre. Combina todos los ingredientes y aliña.

Cena: Brochetas de Salmón y Calabacín

Ingredientes:

- 300g salmón salvaje en cubos
- 1 calabacín en rodajas gruesas
- Zumo de limón
- Eneldo fresco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

Marina el salmón 30 minutos. Alterna salmón y calabacín en brochetas. Asa a la parrilla o en horno 12-15 minutos, girando ocasionalmente.