

Día 18: Recetas Favoritas



Desayuno

Batido Verde de Coco y Aguacate

Volvemos a esta deliciosa receta del día 4, perfecta para un desayuno líquido y nutritivo.

Ingredientes:

- ½ aguacate
- 200ml leche de coco
- 1 puñado espinacas
- Hielo
- Stevia opcional
- 1 cucharadita extracto vainilla

Licúa todos los ingredientes hasta obtener textura cremosa y homogénea.

Almuerzo

Crema de Setas y Jengibre

Adaptación especiada de nuestra crema de brócoli.

Ingredientes:

- 300g setas variadas
- 1 trozo jengibre fresco (2cm)
- 1 cebolla pequeña
- 500ml caldo de verduras
- 100ml nata de coco
- Aceite de oliva

Cena

Pechuga de Pavo al Horno con Especias

Recuperamos esta receta jugosa del día 6.

Ingredientes:

- 350g pechuga de pavo
- Mezcla de especias (pimentón, comino, ajo en polvo)
- Aceite de oliva
- Limón

Hornea a 180°C durante 25-30 minutos.