

# Día 19: Proteínas Variadas

01

## Desayuno: Omelette con Espinacas y Bacon

Adaptación más sustanciosa de nuestro revuelto básico.

### Ingredientes:

- 3 huevos
- 2 lonchas bacon sin azúcar
- 50g espinacas
- 30g queso rallado
- Mantequilla para la sartén

### Preparación:

Cocina el bacon primero, retira. Saltea espinacas. Bate huevos con queso, vierte en la sartén, añade espinacas y bacon. Dobla por la mitad cuando cuaje.

02

## Almuerzo: Tiras de Ternera y Brócoli Salteados

### Ingredientes:

- 250g tiras de ternera
- 200g brócoli en floretes
- 2 dientes ajo laminados
- Salsa de soja sin azúcar
- Aceite de sésamo
- Jengibre fresco rallado

Saltea la ternera a fuego alto, retira. Cocina el brócoli, devuelve la carne. Añade los aromáticos y saltea 2 minutos más.

03

## Cena: Estofado de Pavo con Kale y Champiñones

### Ingredientes:

- 300g muslos de pavo en trozos
- 150g kale troceado
- 200g champiñones laminados
- 400ml caldo de pollo
- Tomate natural triturado
- Hierbas aromáticas

Dora el pavo, añade champiñones y aromáticos. Incorpora caldo y tomate. Cocina 30 minutos. Añade kale los últimos 5 minutos.