

# Día 20: Sabores del Mar

## Desayuno

### Revuelto de Huevos y Queso Feta

Adaptación mediterránea de nuestra tortilla básica.

#### Ingredientes:

- 3 huevos
- 50g queso feta desmenuzado
- Tomates cherry cortados
- Albahaca fresca
- Aceite de oliva
- Orégano

#### Preparación:

Bate los huevos con una pizca de sal. Calienta aceite en sartén, vierte los huevos. Cuando empiecen a cuajar, añade feta y tomates. Remueve suavemente. Finaliza con albahaca fresca.



### Almuerzo: Ensalada con Salmón Ahumado y Semillas

#### Ingredientes:

- 100g salmón ahumado
- Mezcla de lechugas gourmet
- 1 cucharada semillas de girasol
- 1 cucharada semillas de sésamo
- Pepino en rodajas
- Eneldo fresco
- Vinagreta de limón

Dispón las hojas en un plato, añade el salmón en tiras, pepino y semillas. Aliña con vinagreta de limón y aceite de oliva. Decora con eneldo.

### Cena: Brochetas de Pollo y Verduras

#### Ingredientes:

- 300g pechuga de pollo en cubos
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín
- Cebolla morada
- Zumo de limón
- Especias: pimentón, comino, ajo

Marina el pollo 1 hora en aceite, limón y especias. Corta las verduras en trozos similares. Alterna pollo y verduras en brochetas. Asa 15-20 minutos, girando regularmente.