

Menú Completo del Día 59

Desayuno

Omelette con Aguacate y Pavo

1

2

Cena

Mero al Vapor con Ensalada

3

Almuerzo

Yogur con Chía + Muslos de Pollo Asados

R37: Omelette con Aguacate y Pavo (p. 93)

Ingredientes:

- 3 huevos grandes
- 50g pechuga de pavo en lonchas
- ½ aguacate en rodajas
- 1 cdta mantequilla
- Sal y pimienta negra

Preparación: Bate los huevos con sal y pimienta. Derrite la mantequilla en una sartén y vierte los huevos. Cuando empiece a cuajar, añade el pavo troceado. Dobla el omelette y sirve con aguacate encima.

R13: Yogur con Chía y Nueces (p. 45)

Ingredientes: 200g yogur griego, 2 cdas semillas de chía, 30g nueces picadas, canela. **Preparación:** Mezcla el yogur con chía y deja reposar 10 minutos. Añade las nueces y espolvorea canela.

R30: Muslos de Pollo Asados (p. 79)

Ingredientes:

- 300g muslos de pollo con piel
- 2 cdas aceite de oliva
- 1 cdta pimentón ahumado
- ½ cdta ajo en polvo
- Sal y pimienta

Preparación: Mezcla las especias con el aceite. Unta los muslos y coloca en una bandeja. Hornea a 200°C durante 35-40 minutos hasta que estén dorados y crujientes.

R39: Mero al Vapor (p. 97)

Ingredientes: 150g mero, 100g col rallada, limón, aceite de oliva.

Preparación: Cocina el mero al vapor 10 minutos. Aliña la col con limón y aceite. Sirve juntos.