

Menú del Día 82: Sabores Mediterráneos

1

Desayuno: Huevos Revueltos con Espinacas

Ingredientes: 3 huevos, 1 cucharada de ghee, 100g espinacas frescas, sal rosa del Himalaya, pimienta negra.

Preparación: Calienta el ghee en una sartén a fuego medio. Añade las espinacas y saltea hasta que se ablanden. Bate los huevos, viértelos sobre las espinacas y remueve suavemente hasta lograr la textura cremosa deseada. Sazona al gusto.

2

Almuerzo: Salmón con Costra de Nueces

Ingredientes: 1 lomo de salmón (200g), 30g nueces picadas, 1 cucharada AOVE, limón, ajo en polvo, sal marina.

Preparación: Precalienta el horno a 180°C. Mezcla las nueces picadas con ajo en polvo y sal. Unta el salmón con aceite, presiona la mezcla de nueces sobre el pescado. Hornea 15-18 minutos hasta que esté dorado y el pescado se desmigue fácilmente.

3

Cena: Pollo con Crema de Coco y Brócoli

Ingredientes: 1 pechuga de pollo (200g), 150g brócoli, 100ml leche de coco, 1 cucharada ghee, curry suave, sal.

Preparación: Corta el pollo en trozos y cocina en ghee hasta dorar. Añade el brócoli troceado y saltea 3 minutos. Vierte la leche de coco, agrega curry y sal, y cocina a fuego lento 10 minutos hasta que la salsa espese y el brócoli esté tierno.