

Menú del Día 83: Clásicos Reconfortantes

1

Desayuno: Pudding de Chía y Coco

Ingredientes: 3 cucharadas semillas de chía, 200ml leche de coco sin endulzar, extracto de vainilla (opcional), canela.

Preparación: Mezcla las semillas de chía con la leche de coco en un tarro. Agita bien y refrigera mínimo 4 horas o toda la noche. Las semillas absorberán el líquido creando una textura cremosa. Sirve con un toque de canela.

2

Almuerzo: Hamburguesa con Aguacate

Ingredientes: 200g carne picada de ternera, 1 aguacate maduro, lechuga, tomate, cebolla roja, sal, pimienta, AOVE.

Preparación: Forma una hamburguesa gruesa con la carne sazonada. Cocina en sartén con aceite 4-5 minutos por lado. Sirve sobre hojas de lechuga con rodajas de aguacate, tomate y cebolla. Sin pan, todas las grasas saludables del aguacate.

3

Cena: Merluza al Vapor con Espárragos

Ingredientes: 1 lomo merluza (200g), 150g espárragos trigueros, 2 cucharadas AOVE, limón, ajo, perejil fresco, sal marina.

Preparación: Coloca la merluza en una vaporera sobre agua hirviendo. Cocina 8-10 minutos. Saltea los espárragos en aceite con ajo laminado hasta que estén tiernos. Sirve el pescado con los espárragos, un chorrito de limón y perejil picado.