

Menú del Día 84: Sabores Intensos

Desayuno

Tortilla de 3 Huevos con Champiñones

Ingredientes: 3 huevos, 100g champiñones laminados, 1 cucharada ghee, cebollino, sal, pimienta.

Preparación: Saltea los champiñones en ghee hasta dorar. Bate los huevos, viértelos sobre los champiñones y cocina a fuego medio. Cuando cuaje la base, dobla por la mitad. Espolvorea cebollino picado.

Almuerzo

Ensalada de Atún y Huevo

Ingredientes: 1 lata atún en aceite de oliva, 2 huevos duros, 50g aceitunas negras, lechuga, 2 cucharadas AOVE, vinagre.

Preparación: Pela y corta los huevos duros. Mezcla con el atún escurrido, aceitunas y lechuga troceada. Aliña con aceite y vinagre. Una ensalada completa, rica en proteínas y grasas saludables.

Cena: Chuletas con Puré de Coliflor

Ingredientes: 2 chuletas de cerdo (300g), 1 coliflor mediana, 2 dientes ajo, 2 cucharadas ghee, sal, pimienta.

Preparación: Hierva la coliflor troceada hasta que esté muy tierna (15 min). Escurre bien y tritura con ajo asado y ghee hasta obtener un puré cremoso. Sazona las chuletas y cocina en sartén 4 minutos por lado. Sirve con el puré de coliflor al ajo.