

Menú del Día 85: Sabores del Mar

1

Desayuno: Aguacate Relleno de Atún

Ingredientes: 1 aguacate grande, 100g atún en aceite de oliva, 2 cucharadas mayonesa casera, limón, sal, pimienta, cebollino.

Preparación: Parte el aguacate por la mitad y retira el hueso. Mezcla el atún con la mayonesa casera (huevo, aceite, limón batidos), sal y pimienta. Rellena las mitades de aguacate con la mezcla. Decora con cebollino picado.

2

Almuerzo: Pollo al Curry con Calabacín

Ingredientes: 1 pechuga pollo (200g), 1 calabacín, 150ml leche de coco, 1 cucharada curry, cebolla, jengibre, AOVE.

Preparación: Sofríe cebolla picada y jengibre rallado. Añade el pollo en trozos y dora. Incorpora el calabacín en rodajas, el curry y la leche de coco. Cocina a fuego lento 15 minutos hasta que la salsa espese y los sabores se integren.

3

Cena: Sardinas con Ensalada de Rúcula

Ingredientes: 200g sardinas frescas, rúcula fresca, tomates cherry, 2 cucharadas AOVE, limón, ajo, sal marina.

Preparación: Limpia las sardinas y cocina en plancha con aceite y ajo 3-4 minutos por lado. Prepara una ensalada con rúcula, tomates cherry cortados, aceite y limón. Las sardinas aportan omega-3 y el sabor intenso del Mediterráneo.