

Día 89: Recetas Completas

Desayuno: Huevos Revueltos con Espinacas

Ingredientes: 3 huevos, 150g espinacas frescas, 1 cucharada aceite de coco, sal marina, pimienta negra.

Preparación: Calienta el aceite de coco en una sartén a fuego medio. Saltea las espinacas hasta que se ablanden (2-3 minutos). Bate los huevos con sal y pimienta, añádelos a la sartén y remueve suavemente hasta conseguir la textura deseada. Sirve inmediatamente.

Almuerzo: Hígado Encebollado con Chucrut

Ingredientes: 200g hígado de ternera, 1 cebolla grande, 100g chucrut, aceite de oliva, tomillo, sal.

Preparación: Corta la cebolla en juliana y pochala en aceite de oliva hasta que caramelice (15 min). Sube el fuego, añade el hígado cortado en tiras y cocina 3-4 minutos por lado. No lo cocines en exceso para mantener su textura. Sirve con el chucrut escurrido y espolvorea tomillo fresco.

Cena: Lubina con Costra de Almendras

Ingredientes: 300g lubina, 50g almendras laminadas, 1 diente ajo, perejil, aceite de oliva, limón.

Preparación: Precalienta el horno a 180°C. Pica finamente ajo y perejil, mézclalos con las almendras laminadas y aceite de oliva. Coloca la lubina en una fuente de horno, cúbreala con la mezcla de almendras presionando suavemente. Hornea 15-18 minutos hasta que el pescado esté cocido y las almendras doradas. Sirve con gajos de limón.