

Día 90: Recetas Completas

Desayuno: Aguacate Relleno de Atún

Ingredientes: 1 aguacate grande, 100g atún en conserva al natural, 1 cucharada sésamo tostado, limón, sal marina, pimienta cayena.

Preparación: Parte el aguacate por la mitad y retira el hueso. Escurre bien el atún y desmenuza con un tenedor. Mezcla con un chorrito de limón, sal y cayena al gusto. Rellena las mitades de aguacate con el atún, espolvorea generosamente con sésamo tostado. Esta combinación aporta omega-3 y grasas monoinsaturadas esenciales.

Almuerzo: Entrecot con Espárragos

Ingredientes: 200g entrecot de pasto, 200g espárragos trigueros, aceite de oliva, sal en escamas, pimienta negra.

Preparación: Saca el entrecot del frigorífico 30 minutos antes. Limpia los espárragos y corta la parte dura del tallo. Calienta una sartén o plancha a fuego alto. Sella el entrecot 3-4 minutos por lado según el punto deseado. Deja reposar 5 minutos. En la misma sartén, saltea los espárragos 4-5 minutos. Corta el entrecot en láminas y sirve con los espárragos.

Cena: Tacos de Pato con Kimchi

Ingredientes: 300g pechuga de pato, 100g kimchi, hojas de lechuga romana, aceite de sésamo, jengibre fresco.

Preparación: Marca la piel del pato en forma de rombo sin llegar a la carne. Coloca en sartén fría con la piel hacia abajo y cocina a fuego medio 8-10 minutos hasta que la piel esté crujiente. Dale la vuelta y cocina 3 minutos más. Deja reposar y desmecha la carne. Sirve en hojas de lechuga con kimchi y un toque de aceite de sésamo.