

Día 91: Recetas Completas

Desayuno: Pudding de Chía

Ingredientes: 3 cucharadas semillas de chía, 200ml leche de coco, canela, extracto de vainilla, semillas de calabaza.

Preparación: La noche anterior, mezcla las semillas de chía con la leche de coco, una pizca de canela y unas gotas de vainilla. Remueve bien y refrigera toda la noche. Por la mañana, remueve de nuevo y añade más leche si está muy espeso. Decora con semillas de calabaza tostadas. Este desayuno es rico en omega-3 y fibra soluble.

Almuerzo: Corazón con Rúcula y Kimchi

Ingredientes: 300g corazón de ternera, 100g rúcula, 100g kimchi, aceite de oliva, limón, sal marina.

Preparación: Limpia el corazón eliminando grasa y membranas, córtalo en medallones de 1cm. Calienta aceite en sartén a fuego alto y sella los medallones 2-3 minutos por lado (debe quedar rosado). El corazón es músculo puro y se endurece si se cocina en exceso. Sirve sobre un lecho de rúcula fresca, acompaña con kimchi y aliña con aceite de oliva y limón.

Cena: Caldo de Huesos con Tuétano

Ingredientes: 500ml caldo de huesos casero, 1 hueso con tuétano, 1 calabacín, sal marina, perejil fresco.

Preparación: Hornea el hueso con tuétano a 200°C durante 15 minutos hasta que el tuétano esté suave. Calienta el caldo de huesos. Con un pelador, corta el calabacín en tiras largas simulando fideos. Añade los "fideos" al caldo caliente y cocina 2 minutos. Sirve en un bol, extrae el tuétano del hueso y añádelo al caldo. Espolvorea con perejil. Esta cena reconfortante es ideal para la regeneración celular.