

Día 92: Recetas Completas

Desayuno: Salmón y Aguacate

Ingredientes: 100g salmón ahumado, 1 aguacate, eneldo fresco, limón, pimienta negra recién molida.

Preparación: Corta el aguacate en rodajas finas y dispónlas en un plato. Coloca el salmón ahumado sobre el aguacate. Exprime un poco de limón por encima, añade ramitas de eneldo fresco y pimienta negra recién molida. Este desayuno rico en omega-3 ayuda a reducir la inflamación y equilibra las hormonas del estrés.

Almuerzo: Sardinas con Vegetales

Ingredientes: 400g sardinas frescas, 1 calabacín, 1 pimiento rojo, 1 berenjena pequeña, aceite de oliva, orégano, ajo.

Preparación: Limpia las sardinas. Corta los vegetales en dados pequeños y saltéalos con ajo picado en aceite de oliva hasta que estén tiernos (8-10 min). Condimenta con orégano y sal. En una plancha o sartén caliente, asa las sardinas 3-4 minutos por lado hasta que la piel esté crujiente. Sirve las sardinas sobre el picadillo de vegetales.

Cena: Mollejas al Limón

Ingredientes: 250g mollejas de cordero, 100g rabanitos, 1 limón, mantequilla clarificada, tomillo, sal en escamas.

Preparación: Remoja las mollejas en agua fría 2 horas, cambiando el agua varias veces. Escáldalas 2 minutos en agua hirviendo. Enfría y retira las membranas. Calienta la mantequilla clarificada y dora las mollejas 4-5 minutos por lado hasta que estén crujientes. Lamina los rabanitos finamente. Sirve las mollejas con rabanitos, zumo de limón fresco y tomillo.