

Día 93: Recetas Completas



Desayuno: Hash de Carne

Ingredientes: 200g carne picada de pasto, 1 calabacín grande, 1 cebolla, aceite de coco, pimentón, comino, sal.

Preparación: Calienta aceite de coco en una sartén grande. Pica la cebolla y el calabacín en dados pequeños. Saltea la cebolla 3 minutos, añade la carne y desmenuza mientras cocinas 5-6 minutos. Incorpora el calabacín y las especias, cocina otros 5 minutos hasta que todo esté dorado y crujiente. Este "hash" es una excelente fuente de proteína y vegetales para empezar el día.



Almuerzo: Ensalada de Lengua

Ingredientes: 250g lengua de res cocida, 100g pepinillos fermentados, 1 cebolla morada, aceite de oliva, vinagre de manzana, mostaza.

Preparación: Corta la lengua cocida en láminas finas. Pica los pepinillos y lamina finamente la cebolla morada. Prepara un aliño mezclando 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 de vinagre de manzana y 1 cucharadita de mostaza. Mezcla todos los ingredientes y deja reposar 10 minutos para que los sabores se integren. La lengua es una excelente fuente de vitaminas B y minerales.



Cena: Salmón con Eneldo

Ingredientes: 200g salmón fresco, 200g brócoli, eneldo fresco, 100ml leche de coco, limón, mantequilla clarificada.

Preparación: Corta el brócoli en floretes y cuécelos al vapor 5 minutos. En una sartén, derrite la mantequilla clarificada y cocina el salmón 4 minutos por lado. Retira el salmón. En la misma sartén, añade la leche de coco, eneldo picado y un chorrito de limón. Cocina 2 minutos hasta que espese ligeramente. Sirve el salmón con el brócoli y la salsa de eneldo por encima.