



Día 94: Recetas Completas

1

Desayuno: Omelette de Champiñones

Ingredientes: 3 huevos, 150g champiñones, 100g kale, aceite de oliva, ajo, sal marina, pimienta.

Preparación: Lamina los champiñones y pica el kale retirando los tallos duros. Saltea el ajo picado en aceite de oliva, añade los champiñones y cocina hasta que suelten su agua (5 min). Incorpora el kale y cocina 2 minutos más. Bate los huevos con sal y pimienta, viértelos sobre los vegetales. Cocina a fuego medio sin remover hasta que los bordes cuajen, luego dobla por la mitad. El kale aporta vitaminas K, A y C.

2

Almuerzo: Hamburguesas de Cordero

Ingredientes: 400g carne picada de cordero, comino, menta fresca, ajo, hojas de lechuga romana, 1 tomate, pepino, aceite de oliva.

Preparación: Mezcla la carne con comino molido, menta picada, ajo prensado y sal. Forma 3-4 hamburguesas. Cocina en plancha caliente 4-5 minutos por lado. Lava y seca las hojas de lechuga. Corta el tomate y pepino en rodajas. Usa las hojas de lechuga como "pan" y rellena con la hamburguesa, tomate y pepino. Aliña con aceite de oliva y especias.

3

Cena: Tortilla de Bacalao

Ingredientes: 300g bacalao desalado, 4 huevos, 100g aceitunas fermentadas, cebolla, perejil, aceite de oliva.

Preparación: Desmenuza el bacalao desalado en trozos pequeños. Pica finamente la cebolla y saltéala en aceite de oliva hasta que esté transparente. Añade el bacalao y cocina 3-4 minutos. Bate los huevos, añade el bacalao, la cebolla y perejil picado. Vierte en una sartén caliente con aceite y cocina como una tortilla francesa. Sirve con las aceitunas fermentadas picadas por encima.