



## Día 95: Recetas Completas

1

### Desayuno: Caldo con Huevo Escalfado

**Ingredientes:** 400ml caldo de huesos casero, 1 huevo, cebollino fresco, sal marina, jengibre rallado.

**Preparación:** Calienta el caldo de huesos en un cazo con un poco de jengibre rallado. Cuando hierva, baja el fuego a mínimo y genera un remolino suave con una cuchara. Casca el huevo en el centro del remolino y cocina 3-4 minutos sin tocar. El huevo quedará escalfado con la yema líquida. Sirve en un bol, espolvorea con cebollino picado. Este desayuno reconfortante aporta colágeno, minerales y proteína de fácil digestión.

2

### Almuerzo: Ossobuco con Grelos

**Ingredientes:** 600g ossobuco de ternera, 300g grelos, 1 zanahoria, 1 cebolla, vino blanco, caldo de huesos, laurel, tomillo, aceite de oliva.

**Preparación:** Salpimenta el ossobuco. Dóralo en aceite de oliva por todos lados (8 min). Retira. En la misma olla, sofríe cebolla y zanahoria picadas. Añade el vino y reduce a la mitad. Incorpora el ossobuco, caldo hasta cubrir, laurel y tomillo. Cocina a baja temperatura (160°C) durante 2,5-3 horas hasta que la carne se desprenda del hueso. Los últimos 10 minutos, cuece los grelos al vapor. Sirve el ossobuco con su salsa reducida y los grelos.

3

### Cena: Albóndigas de Pavo e Hígado

**Ingredientes:** 400g carne picada de pavo, 100g hígado de pollo, 400g calabaza, cebolla, ajo, perejil, aceite de oliva, comino.

**Preparación:** Pica finamente el hígado de pollo y mézclalo con la carne de pavo, cebolla rallada, ajo prensado, perejil picado, comino y sal. Forma albóndigas medianas. Corta la calabaza en dados y ásala en el horno a 200°C con aceite de oliva durante 25 minutos. Mientras, dora las albóndigas en una sartén por todos lados (10-12 min). Sirve las albóndigas sobre la calabaza asada. Esta combinación aporta hierro hemo de alta biodisponibilidad.