

Viernes: Batido Verde y Lubina a la Sal

Desayuno: Batido Verde Denso

En batidora potente, mezcla medio aguacate, un puñado generoso de espinacas frescas, 200ml de leche de coco entera, una pizca de sal marina y hielo al gusto. Bate hasta conseguir textura cremosa. La grasa del aguacate y coco te mantendrá saciado toda la mañana.

Almuerzo: Costillas Asadas

Unta las costillas de cerdo con sal gruesa y especias (comino, pimentón, pimienta). Asa en horno a 160°C durante 90 minutos. Prepara ensalada de col: ralla repollo finamente, mezcla con mayonesa casera hecha con AOVE, vinagre de sidra y mostaza. Deja macerar 30 minutos.

Cena: Lubina a la Sal

Cubre una lubina limpia completamente con sal gorda (crear costra de 1cm). Hornea a 200°C durante 20-25 minutos según tamaño. Rompe la costra de sal con cuidado y retira la piel. Sirve el pescado jugoso con espinacas salteadas con piñones tostados y un punto de ajo.