



📅 DÍA 101

Sábado: Zoodles y Trucha a la Plancha

Desayuno: Revuelto con Setas

Saltea setas variadas laminadas (150g) en aceite de oliva hasta dorar. Añade 3 huevos batidos y remueve suavemente para crear un revuelto cremoso. Al servir, coloca lascas generosas de jamón ibérico encima. El jamón ibérico de bellota es rico en ácido oleico, perfecto para tu salud cardiovascular.

Almuerzo: Zoodles Boloñesa

Corta 3 calabacines grandes en espirales con un espiralizador. Sofríe cebolla picada y ajo, añade 500g de carne picada y dora bien. Incorpora tomate natural triturado sin azúcar, orégano y albahaca. Cocina 30 minutos. Saltea los zoodles 2 minutos y sirve con la boloñesa encima.

Cena: Trucha a la Plancha: Limpia la trucha y sécala bien. Cocina en plancha muy caliente 4 minutos por lado. En los últimos segundos, añade una nuez de mantequilla de coco, zumo de limón recién exprimido y perejil picado. La mantequilla se derretirá creando una salsa perfecta.