

Domingo: Tataki de Atún y Crema de Espárragos

Desayuno: Muffins de Huevo

Engrasa moldes de muffins. Coloca en cada uno: trozos de bacon natural y espinacas picadas. Bate 6 huevos con sal y pimienta, reparte en los moldes llenando $\frac{3}{4}$ partes. Hornea a 180°C durante 12-15 minutos hasta que cuajen. Prepara varios para tener durante la semana.

Almuerzo: Tataki de Atún

Cubre un lomo de atún fresco con semillas de sésamo negro y blanco mezcladas. En sartén muy caliente, sella el atún solo 30-40 segundos por cada lado, dejando el centro crudo. Corta en láminas finas. Sirve sobre brotes verdes variados, rodajas de aguacate y aliña con salsa de soja y aceite de sésamo.

Cena: Crema de Espárragos

Escurre una lata de espárragos blancos de calidad (reserva el líquido). Tritura los espárragos con 100ml de leche de coco, un poco del líquido de conserva y sal al gusto. Calienta suavemente sin hervir. Escalfa un huevo en agua con vinagre durante 3 minutos. Sirve la crema caliente con el huevo poché encima.