

Menú del Día 75



Desayuno

Tortilla de Champiñones y Queso de Cabra

Bate 3 huevos con sal y pimienta. Saltea 150g de champiñones laminados en mantequilla hasta dorarlos. Vierte los huevos en la sartén, cocina a fuego medio. Añade 50g de queso de cabra desmenuzado antes de doblar. La combinación de champiñones terrosos con el queso cremoso crea un desayuno reconfortante y satisfactorio.



Almuerzo

Caldo de Huesos con Jengibre y Cúrcuma

Calienta 500ml de caldo de huesos casero. Añade 1 cucharadita de jengibre rallado y ½ cucharadita de cúrcuma. Cocina 10 minutos a fuego lento. Este caldo antiinflamatorio reconforta y nutre desde dentro.

Lubina al Horno con Limón y Romero

Precalienta el horno a 180°C. Coloca 200g de lubina en papel aluminio, rocía con aceite de oliva, zumo de limón, ramitas de romero fresco, sal y pimienta. Hornea 20 minutos hasta que esté tierna y jugosa.



Cena

Estofado de Cordero con Setas y Kale

Dora 400g de cordero en dados en aceite de oliva. Añade 200g de setas variadas, 2 dientes de ajo picados, 200ml de caldo y hierbas aromáticas. Cocina a fuego lento 45 minutos. Incorpora 100g de kale picado los últimos 5 minutos. Un plato reconfortante lleno de proteína y nutrientes.