

# Superalimentos para tus Adrenales

## Desayuno: Hígado Encebollado (Bomba Nutricional)

Corta 200g de hígado de ternera o pollo en láminas finas. Pochea una cebolla grande en rodajas con aceite de oliva a fuego lento durante 15 minutos hasta que caramelice. Sube el fuego, añade el hígado y cocina solo 2-3 minutos por lado para que quede rosado. El hígado es la fuente más rica de vitamina B para apoyar tus glándulas adrenales.

## Almuerzo: Ensalada de Pulpo

Corta 200g de pulpo cocido en rodajas. Corta pepino en rodajas finas como base. Coloca el pulpo encima, espolvorea generosamente con pimentón de la Vera (dulce o picante), sal gruesa y un buen chorro de AOVE. Deja reposar 10 minutos antes de servir para que los sabores se integren.

## Cena: Hamburguesas de Pavo

Mezcla 500g de carne picada de pavo con sal, pimienta, orégano y ajo en polvo. Forma 4 hamburguesas gruesas. Cocina en sartén 5 minutos por lado. Mientras, asa 4 sombreros grandes de champiñón Portobello con aceite de oliva. Usa los champiñones como "pan" para servir las hamburguesas.