

Energía Sostenida

Sin altibajos. Sin bajones de media tarde. Las grasas saturadas de calidad y las proteínas de pasto generan una energía limpia y constante que dura horas.



Desayuno

Huevos fritos en sebo de ternera con kale salteado. Calienta el sebo en sartén de hierro fundido hasta que se derrita. Fríe los huevos con bordes crujientes. Saltea el kale en el mismo sebo con sal marina. El sebo de ternera de pasto es el aceite de cocina más estable y nutritivo.



Almuerzo

Hamburguesa de ternera de pasto (sin pan) con bacon, guacamole casero y hojas de lechuga romana. Aplasta el aguacate con limón, ajo y sal para el guacamole. Forma la hamburguesa gruesa y cocina en sartén 3 min por lado. Envuelve en hojas de lechuga grandes.



Cena

Salteado rápido de setas, gambas y espirales de calabacín. A fuego alto, saltea primero las gambas en aceite de oliva con ajo, añade las setas y finalmente los espirales de calabacín. Solo 2-3 minutos para que el calabacín conserve textura. Sazona con sal marina y pimienta.