

# Viernes

## Desayuno

### Aguacate relleno de atún o salmón ahumado

- 1 aguacate maduro partido por la mitad
- 1 lata de atún al natural o 80 g de salmón ahumado
- Zumo de ½ limón, alcaparras y eneldo fresco
- Sal marina y pimienta negra recién molida

*Preparación:* Retira una pequeña cantidad de pulpa del aguacate para ampliar el hueco del hueso. Mezcla el atún o salmón desmenuzado con el zumo de limón, las alcaparras picadas y el eneldo. Rellena generosamente cada mitad del aguacate. Termina con pimienta negra y una pizca de sal marina. Servir inmediatamente para evitar la oxidación del aguacate.

## Almuerzo

### Filete de merluza con puré de coliflor y pepinillos en salmuera

- 200 g de filete de merluza fresca
- ½ coliflor mediana en floretes
- 2–3 cucharadas de AOVE para el puré
- Ajo, limón, sal y pimienta para la merluza
- 4–6 pepinillos en salmuera natural (sin vinagre)

*Preparación:* Cuece la coliflor al vapor 12 minutos hasta que esté muy tierna. Tritura con AOVE, sal y un poco del agua de cocción hasta obtener un puré sedoso. Cocina el filete de merluza en sartén con ajo laminado y AOVE, 3 minutos por cada lado. Sirve sobre el puré con los pepinillos a un lado como acompañante fermentado y digestivo.

## Cena

### Hamburguesa de ternera sin pan con setas y canónigos

- 200 g de carne picada de ternera de pasto
- 2–3 setas portobello o champiñones grandes laminados
- Un puñado de canónigos frescos
- Mostaza antigua, AOVE, sal y pimienta
- Opcional: rodaja de cebolla caramelizada sin azúcar

*Preparación:* Forma una hamburguesa con la carne sazonada con sal y pimienta. Cocina en sartén de hierro a fuego alto 3–4 minutos por cada lado para un punto rosado o más si prefieres bien hecha. Saltea las setas en AOVE aparte. Sirve la hamburguesa sobre los canónigos con las setas encima y un toque de mostaza antigua. Sin pan, pero con toda la satisfacción.



**Explicación Técnica:** Los pepinillos en salmuera natural aportan sodio biodisponible y probióticos de *Lactobacillus plantarum*. Combinados con el alto potasio de la coliflor (aprox. 320 mg/100 g), este dúo actúa como un regulador natural del balance electrolítico, previniendo la retención de líquidos y modulando la presión arterial sin necesidad de fármacos.