

# Martes: Aguacate, Salmón y Sabor Intenso

## Desayuno — Aguacate Relleno de Salmón Ahumado

1

Corta **1 aguacate grande** por la mitad y retira el hueso. Rellena cada mitad con **80 g de salmón ahumado** troceado. Aliña con un **chorrito de limón fresco** y espolvorea **semillas de sésamo** por encima. Es un desayuno rico en grasas saludables y omega-3 que te mantendrá saciado toda la mañana. Puedes añadir un toque de pimienta negra recién molida.

## Almuerzo — Hamburguesas de Ternera de Pasto sin Pan

2

Forma **2 hamburguesas** con carne de **ternera de pasto**, sazónalas solo con sal y pimienta, y hazlas a la plancha **3-4 min por lado**. Sírvelas sobre una **cama de rúcula fresca**, añade **rodajas de tomate** y **medio aguacate** laminado. Sin pan, toda la proteína y la grasa buena que necesitas. Puedes acompañar con un toque de mostaza de Dijon.

## Cena — Crema de Calabacín con Leche de Coco

3

Trocea **2 calabacines** y sofríelos con un poco de **cebolla** (opcional) en aceite de oliva. Cubre con agua, cuece **15 min** y tritura junto con **100 ml de leche de coco entera** hasta obtener una crema espesa y sedosa. Sirve con **semillas de calabaza** por encima, ricas en magnesio, y un hilito de AOVE. Reconfortante y muy nutritiva.