

# Miércoles: Ibérico, Atún y Costillas

## Desayuno — Tortilla de Champiñones y Jamón Ibérico

1

Bate **3 huevos** con una pizca de sal. En una sartén antiadherente con un poco de AOVE, saltea **champiñones laminados** hasta que suelten el agua y se doren. Vierte los huevos, reparte unas **lascas de jamón ibérico de bellota** por encima y cuaja a fuego medio-bajo. Dobla la tortilla cuando esté tierna por dentro. Un desayuno con todo el sabor de la despensa española.

## Almuerzo — Ensalada Densa de Atún y Huevos Duros

2

Escurre **1 lata de atún en AOVE** y colócalo sobre una base de **hojas verdes mixtas**. Añade **2 huevos duros** cortados en cuartos y **10 aceitunas verdes**. Aliña con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y vinagre de vino. Una ensalada contundente y completa, con más de 40 g de proteína y grasas de gran calidad.

## Cena — Costillas de Cerdo con Brócoli al Vapor

3

Salpimenta las **costillas de cerdo** generosamente y ásalas en el horno a 180 °C durante **50-60 min**, girándolas a mitad de cocción. Mientras, cuece **brócoli al vapor** durante 5-6 min para que quede al dente. Aliña el brócoli con un **chorrito de aceite de coco virgen** fundido. Sencillo, saciante y rico en colágeno natural.