

# Jueves: Chía, Salmón Fresco y Ternera al Wok

## Desayuno — Pudding de Chía con Leche de Coco

1

La noche anterior, mezcla **3 cucharadas de semillas de chía** con **150 ml de leche de coco entera** en un tarro de cristal. Remueve bien y refrigera toda la noche. Por la mañana tendrás una textura cremosa tipo pudding. Corona con **3 nueces picadas** para un toque crujiente. Las semillas de chía son una bomba de fibra, omega-3 y te mantendrán saciado durante horas.

## Almuerzo — Salmón a la Plancha con Judías Verdes y Piñones

2

Seca bien el **lomo de salmón** y cocínalo a la plancha **4 min por cada lado** con la piel hacia abajo primero, solo con sal y pimienta. Aparte, saltea **judías verdes finas** con **1 diente de ajo laminado** y un puñado de **piñones tostados** en AOVE. Sirve el salmón sobre las judías. Un plato lleno de proteína y grasas omega-3.

## Cena — Salteado de Ternera con Pimientos y Jengibre

3

Corta **300 g de ternera** en tiras finas y saltéalas en una sartén o wok muy caliente con aceite de coco. Cuando estén doradas, añade **pimientos rojos y verdes** en tiras y **jengibre fresco rallado** (una cucharadita). Cocina 3-4 min más. El jengibre fresco es un potente **antiinflamatorio natural** que, además, le da un toque aromático increíble.