

Viernes: Bacalao, Cerdo y Caldo Reconfortante

Desayuno — Revuelto de Bacalao con Pimiento Verde

1

Desmiga **150 g de bacalao desalado** (remojado previamente 24-48 h cambiando el agua). Saltea **tiras de pimiento verde** en AOVE durante 3 min, añade el bacalao y sofríe 2 min más. Vierte **2-3 huevos batidos** y remueve a fuego suave hasta que cuajen. Termina con **cebollino fresco** picado. Un desayuno de tradición vasca con proteína de sobra.

Almuerzo — Lomo de Cerdo con Ensalada de Col

2

Salpimenta el **lomo de cerdo** y cocínalo a la plancha **4-5 min por cada lado** hasta que esté jugoso por dentro. Acompaña con una **ensalada de col (repollo) rallada** aliñada con **mayonesa casera** hecha con aceite de oliva, huevo, limón y sal. La col cruda aporta fibra, vitamina C y un crujiente fantástico que contrasta con la carne tierna.

Cena Adrenal — Caldo de Huesos con Huevos Poché

3

Calienta **2 tazas de caldo de huesos concentrado** (casero o de calidad). Cuando rompa a hervir, baja el fuego y casca **1-2 huevos** directamente en el caldo, dejándolos pochar **3-4 min**. Sirve con una **pizca de sal rosa del Himalaya**. Este plato restaura minerales, aporta colágeno y es ideal para **nutrir las glándulas suprarrenales** al final del día.