

Fin de Semana: Recetas para Disfrutar sin Prisa

🕒 Sábado — Muffins, Pato y Sardinas



Desayuno — Muffins de Huevo con Bacon y Espinacas

1

Precalienta el horno a 180 °C. Bate **6 huevos**, mezcla con **trozos de bacon natural** (sin azúcar) y **espinacas picadas**. Reparte en un molde de muffins engrasado con aceite de coco. Hornea **15-18 min**. Se conservan 3 días en la nevera: un meal prep perfecto. Puedes preparar el doble y guardar los sobrantes para la semana siguiente.



Almuerzo — Pechuga de Pato con «Arroz» de Coliflor

2

Marca la **pechuga de pato** (o contramuslos de pollo) por la parte de la piel en sartén fría. Sube el fuego y cocina hasta que la piel esté dorada y crujiente. Dale la vuelta y termina **5 min más**. Para el «arroz»: ralla **1 coliflor**, saltéala con **ajo picado** en AOVE durante **5 min** a fuego fuerte. Queda suelta y con textura de arroz.



Cena — Sardinas a la Plancha con Ensalada de Canónigos

3

Cocina **sardinas frescas** a la plancha con sal gruesa (o usa sardinas en conserva de calidad). Acompaña con una **ensalada de canónigos** y **nueces de macadamia** troceadas, aliñada con AOVE y limón. Las sardinas son una de las mejores fuentes de omega-3, calcio y vitamina D. Un plato humilde pero nutricionalmente excepcional.

🕒 Domingo — Huevos Fritos, Pollo al Ajillo y Lubina



Desayuno — Huevos Fritos con Aguacate

1

Fríe **2 huevos camperos** en **aceite de coco virgen** a fuego medio hasta que los bordes estén crujientes. Sirve junto a **medio aguacate en láminas**. Salpimenta con sal marina. Sencillo, rápido y muy nutritivo: el aceite de coco aporta ácido láurico y el aguacate, potasio. Un domingo sin complicaciones que empieza con energía.



Almuerzo — Pollo al Ajillo con Judías Verdes

2

Dora un **pollo troceado** (o conejo) en una cazuela con abundante **AOVE y muchos ajos enteros**. Cuando estén dorados, añade un chorro de **vino blanco** y deja evaporar el alcohol. Cocina tapado a fuego lento **30-35 min**. Acompaña con **judías verdes al vapor**. Un guiso español de toda la vida, bajo en carbohidratos y lleno de sabor.



Cena — Lubina al Horno con Espinacas Salteadas

3

Hornea la **lubina** a 190 °C durante **20-25 min** (a la sal o simplemente con AOVE y limón). Saltea **espinacas frescas** con **ajo laminado** y, si quieres un toque dulce, añade **unas pocas pasas**. Las espinacas salteadas se hacen en apenas 2 minutos y complementan a la perfección la suavidad de la lubina.