

Lunes: Sabores Clásicos y Reconfortantes

Desayuno — Revuelto de Espinacas con Ghee

- 1** Bate **3 huevos camperos** y cocínalos a fuego medio-bajo en **1 cucharada de ghee** (mantequilla clarificada), removiendo suavemente. Cuando estén semicuajados, añade un **puñado generoso de espinacas baby** y remueve hasta que se integren. Salpimenta con **sal marina** al gusto. El ghee aporta un sabor tostado único y es muy fácil de digerir.

Almuerzo — Muslos de Pollo Asados con Puré de Coliflor

- 2** Precalienta el horno a 200 °C. Coloca **2 muslos de pollo con piel** sobre una bandeja, sazónalos con romero, tomillo y sal, y ásalos **40-45 min** hasta que la piel esté crujiente. Mientras, hierva **1 coliflor** troceada hasta que esté tierna. Tritúrala con **un buen chorro de AOVE**, **1 diente de ajo** y una pizca de sal hasta obtener un puré cremoso. Sirve los muslos sobre el puré.

Cena — Dorada al Horno con Espárragos

- 3** Limpia la **dorada**, hazle unos cortes laterales e introduce **rodajas de limón** en la cavidad. Hornea a 190 °C durante **20-25 min**. Acompaña con **espárragos trigueros** salteados 3-4 minutos en sartén bien caliente con **AOVE** y una pizca de sal gruesa. Un plato ligero, elegante y lleno de omega-3.