

Día 140 – Optimización de la Oxidación de Grasas

DÍA 140

Esta jornada maximiza la **beta-oxidación mitocondrial**: la capacidad celular de quemar grasas como combustible primario. El salmón ahumado aporta EPA y DHA que fluidifican las membranas mitocondriales; el hígado de cordero es la fuente más concentrada conocida de vitamina B12 y hierro hemo, esenciales para la cadena de transporte electrónico. La pechuga de pollo de corral con piel completa la jornada con proteína limpia y grasa de calidad.

Desayuno

Rollitos de Salmón Ahumado con Aguacate y Eneldo

Ingredientes: 150 g de salmón ahumado sin azúcar (leer etiqueta), 1 aguacate maduro, eneldo fresco, AOVE de calidad, sal de Maldon, unas gotas de limón y pimienta negra recién molida.

Elaboración: Cortar el aguacate en láminas finas con mandolina o cuchillo bien afilado. Extender las lonchas de salmón sobre tabla. Colocar 2-3 láminas de aguacate en el extremo de cada loncha. Añadir una pizca de eneldo fresco picado. Enrollar con cuidado y asegurar con un palillo si es necesario. Disponer en plato, rociar con AOVE y unas gotas de limón. Terminar con sal de Maldon y pimienta recién molida. Servir inmediatamente para evitar la oxidación del aguacate.

Almuerzo

Hígado de Cordero Encebollado con Puré de Coliflor

Ingredientes: 250 g de hígado de cordero fresco, 2 cebollas grandes, 2 cucharadas de aceite de coco, ½ coliflor, 3 dientes de ajo asado, AOVE, sal y pimienta negra.

Elaboración: Para el puré: cocer la coliflor al vapor 12 minutos. Triturar con el ajo asado y AOVE hasta obtener textura lisa. Salpimentar y reservar caliente. Para el hígado: pochar la cebolla en aceite de coco a fuego muy lento 20-25 minutos hasta caramelizar. Subir el fuego, añadir el hígado en filetes finos y cocinar 2 minutos por lado (no sobrecocinar). Salpimentar y servir inmediatamente sobre el puré.

Cena

Pollo de Corral Asado con Canónigos y Aceite de Aguacate

Ingredientes: 2 pechugas de pollo de corral con piel, 80 g de canónigos, aceite de aguacate, sal marina, romero fresco, ajo, pimienta negra.

Elaboración: Marinar el pollo 1 hora con ajo, romero, aceite de aguacate y sal. Asar a 180 °C durante 25-30 minutos hasta que la piel esté dorada y crujiente. Reposar 5 minutos antes de servir. Disponer sobre cama de canónigos aliñados con aceite de aguacate y sal de Maldon.