

# Salmón ahumado · Muslos de pollo de corral · Estofado de cordero con romero

1

## Desayuno — Salmón salvaje ahumado con pepino y crema de aguacate con lima

- 120 g de salmón salvaje ahumado
- 1/2 pepino
- 1 aguacate, zumo de 1/2 lima, sal marina y eneldo

Aplasta el aguacate con la lima, sal y eneldo hasta obtener una crema rústica. Lamina el pepino y úsalo de base, coloca encima el salmón y termina con la crema de aguacate. Desayuno rico en omega-3 y grasas saludables.

2

## Almuerzo — Muslos de pollo de corral con piel crujiente y setas salteadas

- 2 muslos de pollo de corral con piel
- 200 g de setas variadas
- 2 cucharadas de grasa animal, romero, ajo en polvo, sal y pimienta

Seca y sazona los muslos; cocínalos con la piel hacia abajo en sartén fría hasta dorar bien. Dales la vuelta y termina la cocción, y saltea las setas en la misma sartén con los jugos. Plato nutritivo y saciante con piel bien crujiente.

3

## Cena — Estofado de cordero con nabo y romero (cocción lenta)

- 300 g de cordero troceado
- 1 nabo grande
- Romero, laurel, 300 ml de caldo de huesos, sal y pimienta

Dora el cordero, sofríe el nabo y vuelve a incorporar la carne con el caldo y las hierbas. Tapa y cocina muy lento durante 2-3 horas, hasta que quede muy tierno. Estofado reconfortante, con caldo gelatinoso y sabor profundo.