


Huevas de pescado · Lengua de vaca estofada · Crema de brócoli con panceta

1

 **Desayuno — Huevas de pescado con aguacate y sal rosa**

Ingredientes: 80-100 g de huevas de pescado, 1/2 aguacate, sal rosa, lima y eneldo opcional.

Elaboración: Sirve las huevas a temperatura ambiente o enjuégalas ligeramente si vienen muy saladas. Acompaña con aguacate, lima y sal rosa. Preparación mínima para conservar su sabor y omega-3.


2

 **Almuerzo — Lengua de vaca estofada con alcachofas**

Ingredientes: 400-500 g de lengua de vaca, 4 corazones de alcachofa, 1 cebolla pequeña, 300 ml de caldo, laurel, sal y pimienta.

Elaboración: Cuece la lengua con laurel y pimienta hasta tierna. Pela, corta y rehoga con cebolla, caldo y alcachofas 20 minutos más. Queda un guiso meloso y muy saciante.

3

 **Cena — Crema de brócoli y puerro con leche de coco y panceta crujiente**

Ingredientes: 300 g de brócoli, 1 puerro, 200 ml de leche de coco, 300 ml de caldo, 80 g de panceta, sal y nuez moscada.

Elaboración: Dora la panceta y reserva. Sofríe el puerro, añade brócoli y caldo, cuece 12 minutos y tritura con la leche de coco. Termina con la panceta crujiente por encima.