

Carpaccio de ternera · Caballa a la plancha · Albóndigas de pollo AIP

1

Desayuno — Carpaccio de ternera con rúcula, AOVE y alcaparras

Ingredientes: 150 g de ternera fresca congelada previamente, 40 g de rúcula, alcaparras, AOVE, sal en escamas y pimienta.

Elaboración: Congela la ternera 48 h por seguridad y descongela en nevera. Corta en lonchas muy finas, coloca la rúcula encima y reparte las alcaparras. Termina con AOVE, sal y pimienta.

2

Almuerzo — Caballa a la plancha con ensalada de hinojo y aceitunas verdes

Ingredientes: 2 filetes de caballa, 1 bulbo de hinojo, aceitunas verdes, AOVE, limón, eneldo, sal y pimienta.

Elaboración: Sazona la caballa y cocínala en plancha caliente 3-4 minutos por la piel y 1 minuto por el otro lado. Lamina el hinojo, mézclalo con aceitunas, AOVE, limón y eneldo. Sirve junto al pescado.

3

Cena — Albóndigas de pollo AIP en caldo con menta

Ingredientes: 250 g de pollo picado, jengibre, ajo en polvo, cúrcuma, sal, caldo de vegetales permitidos y menta fresca.

Elaboración: Mezcla el pollo con las especias y forma albóndigas pequeñas. Cuécelas en el caldo caliente durante 12 minutos, sin freír. Sirve con menta fresca por encima.