

Día 142 – Reparación Metabólica

DÍA 142

El colágeno y la gelatina son los protagonistas indiscutibles de esta jornada. El caldo de huesos gelificado aporta **glicina, prolina e hidroxiprolina**, aminoácidos esenciales para la reparación del epitelio intestinal, tan comprometido en pacientes con fatiga adrenal crónica. El carpaccio de pulpo con AOVE cierra la jornada con una fuente excepcional de taurina, que regula la secreción de ácidos biliares y facilita la absorción de las grasas ingeridas durante el día.

Desayuno

Caldo de Huesos Gelificado con Costilla Deshilachada

Ingredientes: 400 ml de caldo de huesos casero (debe estar gelificado en frío, señal de riqueza en colágeno), 150 g de costilla de cerdo deshilachada cocida (pulled pork sin salsas dulces), sal rosa del Himalaya.

Elaboración del caldo de huesos: Tostar los huesos a 200 °C durante 30 minutos. Llevar a olla grande con agua fría, un chorrito de vinagre de manzana (extrae los minerales), cebolla, ajo y laurel. Cocinar a fuego mínimo 12-24 horas. Colar y refrigerar. Para la costilla: cocinar a baja temperatura (120 °C) durante 4-5 horas con sal y hierbas hasta que la carne se deshile con facilidad. Servir el caldo caliente con la costilla deshilachada y sal rosa.

Almuerzo

Muslos de Pavo al Horno con Hierbas Provenzales

Ingredientes: 2 muslos de pavo, mezcla de hierbas provenzales (tomillo, romero, orégano, lavanda opcional), AOVE, sal marina, ajo en polvo, 300 g de judías verdes (o espinacas si hay sensibilidad).

Elaboración: Marcar los muslos en sartén bien caliente con AOVE hasta dorar la piel por todos los lados. Transferir a bandeja de horno, frotar con hierbas provenzales, ajo en polvo y sal. Hornear a 180 °C durante 40-45 minutos. En los últimos 10 minutos, añadir las judías verdes a la bandeja para que se asen junto con el pavo. Si existe sensibilidad a las judías verdes (por lectinas), sustituir por espinacas salteadas en la misma grasa de cocción del pavo.

Cena

Carpaccio de Pulpo con AOVE y Pimentón de la Vera

Ingredientes: 300 g de pulpo cocido (pata entera), AOVE de máxima calidad, pimentón de la Vera ahumado (si no hay sensibilidad a solanáceas; si la hay, sustituir por orégano seco), escamas de sal Maldon.

Elaboración: Congelar el pulpo cocido durante 2 horas para facilitar el corte. Laminar en rodajas muy finas con cuchillo bien afilado. Disponer en plato amplio formando el carpaccio. Aliñar generosamente con AOVE de calidad. Espolvorear el pimentón o el orégano según tolerancia. Terminar con escamas de sal Maldon. Servir a temperatura ambiente o ligeramente frío.