

DESAFIO LIBERATE DE LA MIERDA DEL 2022

LISTA DE ALIMENTOS PARA TODOS LOS MENÚS DEL RETO

LISTA DE PROTEINAS

- 14 huevos
- 220 a 300 gramos de costilla de res, o sobrebarriga o pecho o punta de anca o paleta o la de tu gusto que puedas partir en trozos o desmechar
- 1 a 2 alas (de acuerdo con el tamaño) de pollo con piel gusto
- 200 a 300 gramos de pechuga de pollo con piel
- 300 gramos de pernil con hueso y piel
- 300 gramos de salmón o pescado de temporada
- 150 gramos de pernil sin hueso
- 280 gramos de carne molida de res

LISTA DE GRASAS

- 15 cucharadas de queso parmesano (150 gramos)
- 35 gramos de queso manchego o de tu gusto, pero graso
- 100 gramos de queso doble crema o mozzarella o de tu gusto, pero graso
- 225 gramos de chicharrón natural o panceta o tocino o beicon
- 2 cucharadas de queso crema (20 gramos)
- Mantequilla de vaca 100% de pastoreo
- Aceite de oliva extra virgen
- 280 gramos de aguacate

DESAFIO LIBERATE DE LA MIERDA DEL 2022

LISTA DE ALIMENTOS PARA TODOS LOS MENÚS DEL RETO

LISTA DE VEGETALES

- 170 gramos de pepino
- 310 gramos de cebolla blanca
- 60 gramos de cebolla roja
- 29 gramos de ajo
- 331 gramos de espinacas
- 80 gramos de tomate rojo
- 260 gramos de lechuga romana o rúgula o espinacas o cogollos europeos
- 300 gramos cebollín o cebolla larga
- 100 gramos de pimentón
- 170 gramos de tomate Cherry
- 60 gramos de champiñones
- 4 hojas grandes de cogollos europeos o lechuga

DESAFIO LIBERATE DE LA MIERDA DEL 2022

LISTA DE ALIMENTOS PARA TODOS LOS MENÚS DEL RETO

ESPECIES Y OTROS

- Sal rosada del Himalaya
- Orégano
- Albahaca
- Tomillo
- Romero
- Laurel
- Pimienta
- Perejil
- Cilantro
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Limón
- Limón
- Café
- Té

Antes de iniciar aquí está una gran sorpresa que te va a facilitar aún más estos 5 días. Vas a hacer **UN CONSOME, y UNA SALSA CREMOSA**, que te ayudarán en los menús diarios de este gran desafío. Vas a hacer estos alimentos y vas a refrigerar, para después utilizar en los días que requieras. Más fácil imposible. Si deseas lo puedes hacer el día antes es decir el lunes o el mismo día en que inicies el reto el martes.



RECETA DE CONSOME

PARTE DE LA ESENCIA DEL DESAFIO



HACER CLIC EN LA IMAGEN PARA VER EL VIDEO

INGREDIENTES

- 220 a 300 gramos de costilla de res, o sobrebarriga o pecho o punta de anca o paleta o la de tu gusto que puedas partir en trozos o desmechar
- 1 a 2 alas (de acuerdo al tamaño) de pollo con piel, sazonadas a tu gusto
- 200 a 300 gramos de pechuga de pollo con piel, sazonada a tu gusto
- 40 gramos de cebollín o cebolla larga finamente picada
- 100 gramos de pimentón picado en trozos
- 300 gramos de cebolla blanca en trozos
- 100 gramos de cilantro partido en trozos o se deja en rama
- 3 (10 gramos) ajos enteros
- 2 ramas de tomillo o romero enteros de perejil
- 40 gramos de raíz de cilantro
- Salpimienta

PREPARACIÓN

- En una licuadora pones la cebolla cabezona, ajo, pimentón, cilantro y un chorrito de agua y licuas hasta que todo quede bien compenetrado
- En una olla grande, pones la salsa de la licuadora sal pimientas y dejas cocinar de 3 a 5 minutos, revuelves constantemente
- Pasado este tiempo agregas el pollo, la carne, revuelves y dejas cocinar por 10 minutos más
- Agregas la raíz de cilantro, tomillo y agua (4 a 5 tazas cada taza 250 ml) cubriendo toda la olla, tapas y dejas cocinar alrededor de 10 minutos más
- Agregas el cebollín revuelves y dejas cocinar por 20 minutos más o hasta que veas que el pollo y la carne ya estén en su punto
- Debes estar atento porque generalmente el pollo esta más rápido que la carne esto depende de la que utilices
- Si esto pasa retiras el pollo y dejas cocinar más tiempo la carne hasta que esté en el punto
- Una vez las dos cosas listas Dejas conservando entre 10 a 15 minutos y pasado este tiempo
- Retiras todos los vegetales enteros y te ayudas con un colador para retirar cualquier residuo de vegetal así te queda el consomé potente de grasa y sabor
- Y todas las proteínas precocidas para utilizar durante estos días siguientes
- Guardas en tu nevera el caldo y las proteínas distribuidas en refractarias por días según las recetas
- Aquí está la base para algunos días

RECETA DE SALSA CREMOSA PARTE DE LA ESENCIA DEL DESAFIO



HACER CLIC EN LA IMAGEN PARA VER EL VIDEO

INGREDIENTES

- 3 huevos cocidos
- 1 (0,5 gramos) ajo
- 38 gramos de mantequilla liquidan
- 1 cucharadita de queso crema (opcional)
- 20 a 25 ml de zumo de limón

PREPARACIÓN

- Partes los huevos y llevas a la licuadora
- Agregas el ajo entero
- Mantequilla liquida y sumo de limón y un poco de sal
- Batimos muy bien hasta que quede todo compenetrado
- Ojo debes batir todo muy bien hasta que veas que esto te quede bien cremoso
- Si deseas le puedes agregar una 1 cucharadita de queso crema (opcional)
- Llevas a la nevera y dejas conservar por 60 minutos mínimo antes de consumir