

Antes de iniciar te voy a dar la base de tus menús y una manera sencilla para demostrarte que construir salud puede ser tan sencillo como te lo propongas.

## **ENTRA AQUÍ Y MIRA AQUI EL VIDEO DE COMO MARINAR**

Aquí está el listado de las proteínas que vas a necesitar durante estos 5 días

- 380 gramos máximo gramos de churrasco de pollo (pernil con piel y sin hueso) o res
- 480 gramos máximo costilla de res, asado de tira o costilla de cerdo
- 380 gramos máximo salmón o pescado de temporada
- 500 a 600 gramos Pechuga de pollo con piel. (Esta proteína te va a servir para más de una receta)

### **NOTA**

Cada una de estas proteínas serán marinadas y guardadas en el congelador para que tengan un mejor gusto y sea más fácil al momento del día a día la preparación

## **LISTA DE LOS OTROS ALIMENTOS**

### **PROTEINAS**

- 15 HUEVOS

### **GRASAS**

- 80 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA
- 6 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (60 GRAMOS)
- 70 GRAMOS DE QUESO MANCHEGO O DE AL A GUSTO, PERO GRASO
- 200 GRAMOS DE PANCETA O TOCINO O BACÓN O TOCINETA NATURAL
- 4 (40 GRAMOS) CUCHARADAS DE CREMA AGRIA
- 6 (60 GRAMOS) CUCHARADAS DE QUESO CREMA
- 505 GRAMOS DE TOCINO O BACÓN NATURAL
- MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
- ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 490 GRAMOS DE AGUACATE

## VEGETALES

- 450 GRAMOS DE PEPINO
- 100 GRAMOS DE CEBOLLA BLANCA O ROJA
- 30 GRAMOS DE AJO
- 30 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
- 300 GRAMOS DE ZUCCHINI
- 120 GRAMOS DE ESPINACAS
- 50 GRAMOS DE TOMATE ROJO
- 280 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA
- 1 GRAMOS DE CHILI O AJÍ
- 40 GRAMOS DE PIMENTÓN
- 120 GRAMOS DE TOMATE CHERRY O EL NORMAL
- 40 GRAMOS DE CEBOLLÍN
- 40 GRAMOS DE CEBOLLA PUERRO

## ESPECIES Y OTROS

- SAL ROSADA DEL HIMALAYA
- ORÉGANO
- ALBAHACA
- TOMILLO
- ROMERO
- LAUREL
- PIMIENTA
- PEREJIL
- CILANTRO
- LIMÓN
- PAPRIKA
- VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
- LIMÓN
- CAFÉ
- TÉ
- BOLSAS ZIPLOK

# FORMA DE MARINAR

## CHURRASCO DE POLLO O RES (EL MENÚ ESTÁ HECHO CON CHURRASCO DE POLLO)

### INGREDIENTES:

- 1 CUCHARADA DE PEREJIL
- 1 (3 GRAMOS) DIENTE DE AJO FINAMENTE PICADO
- MEDIA CUCHARADITA DE PAPRIKA
- ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- SAL PIMIENTA
- UNA BOLSA ZIPLOCK

### PREPARACIÓN:

- PONES EL CHURRASCO DE POLLO EN UNA TABLA O TAZÓN
- BAÑAS CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA
- ESPOLVOREAS UN POCO DE PEREJIL, PAPRIKA, SAL PIMIENTA
- VOLTEAS LOS CHURRASCOS Y HACES EL MISMO PROCESO
- CON TUS MANOS O UNA BROCHA TE ASEGURAS QUE LOS CHURRASCOS QUEDEN BIEN SAZONADOS
- LO PONES EN LA BOLSA ZIPLOCK
- MARCAS CON EL NOMBRE Y LLEVAS AL CONGELADOR

# FORMA DE MARINAR

## COSTILLA DE RES O ASADO DE TIRA ( EL MENÚ ESTA ECHO CON ASADO DE TIRA)

### INGREDIENTES:

- 1 (3 GRAMOS) DIENTE DE AJO FINAMENTE PICADO
- MEDIA CUCHARADITA DE PAPRIKA
- 3 CUCHARADAS DE PEREJIL FRESCO FINAMENTE PICADO
- 20 MILILITROS DE ZUMO DE LIMÓN
- ACEITE DE OLIVA
- SAL PIMIENTA AL GUSTO

### PREPARACIÓN:

1. EN UN TAZÓN PONES EL ZUMO DE LIMÓN, LE AGREGAS EL AJO, 2 CUCHARADAS DE PEREJIL, LA PAPRIKA, Y UN CHORRO GENEROSO DE ACEITE DE OLIVA
2. REVUELVES Y LE AGREGAS LA OTRA CUCHARADA DE PEREJIL Y UN POCO MÁS DE ACEITE DE OLIVA
3. PONES LA COSTILLA EN UNA TABLA, SAL PIMIENTAS POR LADO Y LADO, Y CON AYUDA DE UNA BROCHA EMPIEZAS A ESPARCIR POR TODA LA COSTILLA EL ADOBO QUE TIENES EN LE TAZÓN
4. PONES LA COSTILLA EN UNA BOLSA ZIPLOCK Y BAÑAS LA COSTILLA CON EL ADOBO RESTANTE
5. MARCAS LA BOLSA, Y LLEVAS AL CONGELADOR

# FORMA DE MARINAR

## SALMÓN O PESCADO DE TEMPORADA (EL MENÚ ESTA ECHO CON SALMÓN)

### INGREDIENTES:

- 1 (3 GRAMOS) DIENTE DE AJO FINAMENTE PICADO
- 15 MILILITROS DE ZUMO DE LIMÓN
- 4 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO Y DERRETIDA
- 3 CUCHARADAS DE ALBAHACA FRESCA FINAMENTE PICADA
- 1 BOLSA ZIPLOCK

### PREPARACIÓN:

1. EN UNA TABLA PONES EL SALMÓN Y SALPIMIENTAS POR LADO Y LADO. DEJAS CONSERVANDO
2. EN UN TAZÓN AGREGAS UN CHORRO DE LIMÓN, 2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA LÍQUIDA, 2 CUCHARADAS DE ALBAHACA, Y EL AJO
3. REVUELVES
4. AGREGAS EL RESTO DE LOS INGREDIENTES AL MISMO TAZÓN, Y REVUELVES UNA VEZ MÁS
5. CON AYUDA DE UNA BROCHA ESPARCES EL PRODUCTO QUE TIENES EN EL TAZÓN POR LADO Y LADO Y LLEVAS A LA BOLSA ZIPLOCK
6. LO BAÑAS CON EL RESTANTE DE ADOBO QUE QUEDO EN EL TAZÓN
7. MARCAS LA BOLSA Y LLEVAS AL CONGELADOR

# FORMA DE MARINAR

## PECHUGA DE POLLO

(ESTA PROTEÍNA DESPUÉS DE SER SAZONADA TE SUGIERO NO LA LLEVES AL CONGELADOR, LA DEJES CONSERVANDO POR DOS HORAS Y DESPUÉS LA PREPARES Y AHÍ SI LLEVES TODO AL CONGELADOR PUES DE ESTA PROTEÍNA VAS HACER VARIAS COMIDAS INCLUYENDO EL CONSOMÉ QUE NECESITAS)

### INGREDIENTES:

- 1 (3 GRAMOS) DIENTE DE AJO FINAMENTE PICADO
- 2 A 3 RAMAS DE ROMERO
- 2 A 3 HOJAS DE TOMILLO
- ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- SAL PIMIENTA

### PREPARACIÓN:

1. PONES LA PECHUGA EN UN TAZÓN O REFRACTARIA
2. LE AGREGAS SAL, PIMIENTA, AJO Y UN CHORRO GENEROSO DE ACEITE DE OLIVA
3. HACES LO MISMO POR LADO Y LADO DE LA PECHUGA Y LE PONES LAS HOJAS Y RAMAS DENTRO DEL AÑO DE LA PECHUGA
4. LLEVAS A UNA BOLSA ZIPLOCK Y LO BAÑAS CON LO QUE SOBRE DEL ADOBO
5. MARCAS Y LLEVAS AL CONGELADOR

# PREPARACION DE LA PECHUGA Y CONSOME

## INGREDIENTES:

- 1 PECHUGA CON PIEL (600 A 700 GRAMOS)
- 15 GRAMOS DE AJO FINAMENTE PICADO
- 60 GRAMOS DE CEBOLLA BLANCA FINAMENTE PICADA
- 12 GRAMOS DE CILANTRO EN RAMA
- 12 GRAMOS DE PEREJIL EN RAMA
- 40 GRAMOS DE CEBOLLA PUERRO ENTERA
- 40 GRAMOS DE CEBOLLÍN EN RAMA
- 3 LITROS DE AGUA
- SAL PIMIENTA

## PREPARACIÓN:

1. EN UN SARTÉN CON MANTEQUILLA PONES A SOFRITA LA CEBOLLA Y EL AJO HASTA QUE VEAS QUE ESTE DORADITO
2. SIMULTÁNEAMENTE PONES LA OLLA CON EL AGUA LA PECHUGA, EL CILANTRO, CEBOLLÍN, PEREJIL, CEBOLLA PUERRO, Y SALPIMIENTAS
3. DEJAS PASAR 5 MINUTOS Y AGREGAS EL AJO Y LA CEBOLLA SOFRITA, REVUELVES Y DEJAS QUE EMPIECE SU COCCIÓN
4. CUANDO VEAS QUE HIERVE, REVUELVES NUEVAMENTE Y HACES ESTE MISMO PROCESO VARIAS VECES
5. BAJAS EL FUEGO Y DEJAS QUE SE SIGA COCINANDO A FUEGO LENTO POR 45 MINUTOS A 1 HORAS (REVISAS QUE LA PECHUGA ESTE BIEN COCINA)
6. UNA VEZ BIEN COCIDA LA PECHUGA, APAGAS Y TAPAS POR 20 MINUTOS MAS
7. PASADO ESTE TIEMPO, RETIRAS LA PECHUGA Y EL CALDO LO PASAS POR UN COLADOR
8. Y DEJAS QUE SE TERMINE DE REPOSAR
9. CUANDO ESTE FRIO LO GUARDAS EN DOS REFRACTARIAS Y LLEVAS AL CONGELADOR
10. LA PECHUGA LA PARTES EN DOS O TRES PORCIONES (O DESMECHAS DE UNA VEZ) COMO TE QUEDE FÁCIL Y LLEVAS TAMBIÉN A REFRIGERAR