

LISTA DE ALIMENTOS

PROTEINAS

- 7 HUEVOS
- 320 A 400 GRAMOS DE COSTILLA DE CERDO O RES
- 60 GRAMOS DE SOBREBARRIGA O LA DE TU GUSTO QUE PUEDAS PARTIR EN TROZOS O DESMECHAR
- 300 A 400 GRAMOS DE MOJARRA O PESCADO ENTERO DE TEMPORADA
- 150 GRAMOS DE CARNE MOLIDA DE RES
- 150 GRAMOS DE CARNE MOLIDA DE CERDO
- 200 A 320 DE PICAÑA O RIBE YE O T- BONE O TOMAHAWK O CHATAS O LA CARNE DE RES TU GUSTO, PERO DEBE SER LA MÁS GRASOSA
- 800 A 1000 GRAMOS DE COLA DE RES O RABO DE VACA
- 150 GRAMOS DE CAMARONES O DE CHAMPIÑONES
- 60 GRAMOS DE BARRIGA DE CERDO
- 40 GRAMOS DE CHORIZO ARTESANAL

GRASAS

- 7 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (70 GR.)
- 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
- 275 GRAMOS DE CHICHARRÓN NATURAL O PANCETA O TOCINO O BEICON
- 2 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (20 GRAMOS)
- 200 GRAMOS DE MIX DE QUESOS
- MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO O MANTECA DE CERDO O MANTEQUILLA GHEE
- ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 40 GRAMOS DE AGUACATE
- 10 ACEITUNAS

VEGETALES

- 295 GRAMOS DE CEBOLLA BLANCA O ROJA
- 30 GRAMOS DE AJO
- 420 GRAMOS DE TOMATE ROJO
- 300 GRAMOS CEBOLLÍN O CEBOLLA LARGA
- 230 GRAMOS DE PIMENTÓN
- 120 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
- 200 GRAMOS DE PORTOBELLO
- ½ TASA DE PASTA DE TOMATE CACERA

ESPECIES Y OTROS

- SAL ROSADA DEL HIMALAYA
- ORÉGANO
- ALBAHACA
- TOMILLO
- ROMERO
- LAUREL
- PIMIENTA
- PEREJIL
- CILANTRO
- AJO EN POLVO
- CEBOLLA EN POLVO
- LIMÓN
- LIMÓN
- CAFÉ Y TÉ

Antes de iniciar aquí esta una gran sorpresa que te va a facilitar aún más estos 5 días. Vas a hacer UN CALDO DE COLA SUDADA, que te ayudaran en los menús de algunos días de este gran reto. Vas a hacer la cola y vas a refrigerar, para después utilizar en los días que requieras. Mas fácil imposible. Si deseas lo puedes hacer el día antes o el mismo día en que inicies el reto

CALDO DE COLA SUDADA (1 persona)

INGREDIENTES

- 800 A 1000 GRAMOS DE COLA DE RES O RABO DE VACA PARTIDA EN TROZOS
- 60 GRAMOS DE, SOBREBARRIGA O FALDA DE COSTILLA O PALETA O LA DE TU GUSTO QUE PUEDAS DESMECHAR
- 50 GRAMOS DE CEBOLLÍN O CEBOLLA LARGA FINAMENTE PICADA
- 100 GRAMOS DE PIMENTÓN FINAMENTE PICADO
- 100 GRAMOS DE CEBOLLA BLANCA EN TROZOS
- 200 GRAMOS DE TOMATE FINAMENTE PICADO
- MEDIA TASA DE PASTA DE TOMATE CACERA
- 2 HOJA DE LAUREL
- 1 (10 GRAMOS) DIENTE DE AJO FINAMENTE PICADO
- ORÉGANO
- SAZONADOR
- SALPIMENTA
- 3 A 4 TASAS DE AGUA O HASTA QUE CUBRA TODA LA PROTEÍNA

PREPARACIÓN

1. EN UNA OLLA A PRESIÓN (OLLA PITADORA, OLLA A PRESIÓN), CON AGUA, LLEVAS TODA LA VERDURA, JUNTO CON LA HOJA DE LAUREL, AJO Y REVUELVES
2. SEGUIDO AGREGAS LA PASTA DE TOMATE, LOS TROZOS DE LA COLA Y LA SOBREBARRIGA O LA CARNE QUE ESCOGISTE PARA DESMECHAR
3. SAL PIMIENTAS, ESPOLVOREAS CON ORÉGANO, SAZONADOR O ESPECIES DE TU GUSTO, SALPIMIENTAS Y REVUELVES PARA QUE TODO QUEDE MEZCLADO
4. ENCIENDES A FUEGO ALTO CON LA OLLA DESTAPADA POR 20 MINUTOS O HASTA QUE HIERBA Y REVUELVES
5. UNA VEZ HIERBA, PROCEDES A TAPAR LA OLLA Y DEJAS COCINAR POR 1 HORA Y 20 A HORA Y 30 MINUTOS APROXIMADAMENTE
6. PASADO ESTE TIEMPO DESTAPAS CON MUCHO CUIDADO, REVUELVES TAPAS Y DEJAS POR 5 MINUTOS
7. UNA VEZ LA COLA LISTA EMPIEZAS A DISTRIBUIR LAS PROTEÍNAS, EL CALDO EN REFRACTARIAS SEGÚN LOS DÍAS DE LAS RECETAS
8. Y TODAS LAS PROTEÍNAS PRECOCIDAS PARA UTILIZAR DURANTE ESTOS DÍAS SIGUIENTES
9. GUARDAS EN TU NEVERA EL CALDO Y LAS PROTEÍNAS DISTRIBUIDAS EN REFRACTARIAS POR DÍAS SEGÚN LAS RECETAS
10. AQUÍ ESTÁ LA BASE PARA ALGUNOS DÍAS