

# **AQUÍ HACEMOS ESTOS 5 DIAS MUCHO MAS SENCILLOS, ASI DEBE SER TU VIDA**

## **PROTEINAS**

- 14 HUEVOS
- 4 LANGOSTINOS PRECOCIDOS
- 300 A 400 GRAMOS DE PIERNAS DE POLLO CON PIEL
- CALLOS LIMPIOS Y LISTOS (MUJER 280 A 300 GRAMOS PARA MUJER Y 300 A 380 PARA HOMBRE)
- 400 GRAMOS PUNTA DE ANCA DE CERDO
- 50 GRAMOS DE PANCETA O CHICHARRÓN CARNUDO
- 100 GRAMOS DE MOLLEJAS
- TRUCHA, SALMÓN O PESCADO DE TU GUSTO PREFERIBLEMENTE GRASO (MUJER ENTRE 220 A 280 GRAMOS, HOMBRE DE 320 A 400 GRAMOS)

## **GRASAS**

- 135 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA (O EL DE TU GUSTO, PERO PREFERIBLEMENTE GRASO)
- 13 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (130 GR)
- 70 GRAMOS DE QUESO MANCHEGO (O EL DE TU GUSTO, PERO PREFERIBLEMENTE GRASO)
- 60 GRAMOS DE QUESO FETA ( O EL DE TU GUSTO)
- 60 GRAMOS DE QUESO CHEDDAR (O EL DE TU GUSTO, PERO PREFERIBLEMENTE GRASO)
- 150 GRAMOS DE PANCETA O TOCINO O BEICON O TOCINETA NATURAL
- 8 (80 GRAMOS) CUCHARADAS DE QUESO CREMA O CREMA AGRIA
- MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
- ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 470 GRAMOS DE AGUACATE

## **VEGETALES**

- 50 GRAMOS DE PEPINO
- 465 GRAMOS DE CEBOLLA BLANCA O ROJA
- 59 GRAMOS DE AJO
- 110 GRAMOS DE ESPINACAS
- 680 GRAMOS DE TOMATE ROJO
- 140 GRAMOS MIX LECHUGA ROMANA
- 200 GRAMOS DE PIMENTÓN
- 50 GRAMOS DE CEBOLLIN
- 15 GRAMOS DE APIO EN RAMA
- 120 GRAMOS DE CHAMPIÑONES ENTEROS O EN LAMINAS LAVADOS Y LIMPIOS

## **ESPECIES Y OTROS**

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

# CONSUME BASE

**(Este consomé con proteínas será la base para varias de tus comidas)**

## INGREDIENTES

- 3 ALAS DE POLLO (MÁXIMO 400 GRAMOS) , LIMPIAS PREVIAMENTE SAZONADAS AL GUSTO
- 3 PIERNAS O PERNILES DE POLLO (MÁXIMO 350 GRAMOS) , LIMPIAS PREVIAMENTE SAZÓN AL GUSTO
- MOLLEJAS,(150 GRAMOS) BIEN LAVADAS, PREVIAMENTE SAZONADAS AL GUSTO
- 2 (200 GRAMOS) TOMATES ENTEROS PARTIDOS EN CUATRO
- 2 (150 GRAMOS) CEBOLLAS BLANCA PARTIDAS EN CUATRO
- 1 (60 GRAMOS) CEBOLLA BLANCA FINAMENTE PICADA
- 12 GRAMOS DE CILANTRO EN RAMA (O UN MANOJO)
- 12 GRAMOS DE PEREJIL EN RAMA (O UN MANOJO)
- 40 GRAMOS DE CEBOLLÍN
- 50 GRAMOS DE RAMA EN APIO ( O UN MANOJO)
- MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
- MANTEQUILLA GHEE O MANTECA DE CERDO
- 2 A 3 (15 GRAMOS) DIENTES DE AJO FINAMENTE PICADO ( PARA SOFRITAS LAS MOLLEJAS)
- 1 (5 GRAMOS) DIENTE DE AJO ENTERO
- ROMERO
- HOJAS DE LAUREL

## PREPARACIÓN

PONES A HERVIR EN UNA OLLA GRANDE Y ONDA, 4TAZAS DE AGUA, 1 DIENTE DE AJO ENTERO, ROMERO Y HOJAS DE LAUREL. (OJO DEBEN SALIR AL MENOS 3 TAZAS DE CONSOMÉ QUE DESPUÉS VAS A UTILIZAR)

SIMULTÁNEAMENTE, EN UN SARTÉN CON UNA BUENA CANTIDAD DE MANTEQUILLA, MANTECA DE CERDO O MANTEQUILLA GHEE, PONES A SOFREÍR EL AJO POR UNOS SEGUNDOS.

DESPUÉS INTRODUCES LAS MOLLEJAS REVUELVES Y DEJAS QUE SE SOFRÍAN POR UNOS 10 MINUTOS.

PASADO ESTE TIEMPO AGREGAS LOS 60 GRAMOS DE CEBOLLA FINAMENTE PICADA Y DEJAS POR 5 MINUTOS MÁS.

EN LA OLLA DONDE TIENES EL AGUA HIRVIENDO, LE AGREGAS LAS MOLLEJAS, (CON CUIDADO PARA EVITAR QUEMARSE), LOS TOMATES ENTEROS PARTIDOS EN 4, LA CEBOLLA ENTERA PARTIDA EN 4, LA RAMA DE PEREJIL, APIO, CILANTRO, CEBOLLÍN Y SAL PIMIENTAS. DEJAS COCINAR POR 30 A 40 MINUTOS (RECUERDA QUE LAS MOLLEJAS SON DURAS).

PASADO ESTE TIEMPO AGREGAS LAS ALAS Y LAS PIERNAS (SI VES QUE NECESITAS MÁS AGUA, LE AGREGAS) Y DEJAS COCINAR POR 30 MINUTOS MÁS O HASTA EL TIEMPO QUE TODAS LAS PROTEÍNAS ESTÉN AL PUNTO.

UNA VEZ LISTO DEJAS ENFRIAR, RETIRAS TODAS LAS VERDURAS Y DEJAS SOLO EL CONSOMÉ.

EN UNA REFRACTARIA GUARDAS LAS ALAS, EN OTRA LAS PIERNAS, EN OTRA UNA TAZA DE CONSOMÉ CON MOLLEJAS Y EN OTRA DOS TAZAS DE CONSOMÉ SOLO.