

## **DESAFIO LIBÉRATE DE LA MIERDA DEL 2022**

### **LISTA DE ALIMENTOS PARA TODOS LOS MENÚS**

#### **PROTEINAS**

- 14 HUEVOS
- 1 A 2 ALITAS DE POLLO SEGÚN TAMAÑO
- 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

#### **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

## 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

## ESPECIES Y OTROS

- SAL ROSADA DEL HIMALAYA
- ORÉGANO
- ALBAHACA
- TOMILLO
- ROMERO
- LAUREL
- PIMIENTA
- PEREJIL
- CILANTRO
- AJO EN POLVO
- CEBOLLA EN POLVO
- LIMÓN
- VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
- 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.

## **CONSOME PARTE DE LA ESENCIA DEL DESAFIO**

### **INGRESA AQUÍ PARA VER EL VIDEO DE LA PREPARACIÓN DEL CONSOME**

### **INGREDIENTES PODEROSO CONSOMÉ**

- 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
- SALPIMENTA

## PREPARACION PODEROSO CONSOMÉ

1. EN UNA LICUADORA PONES LA CEBOLLA CABEZONA, AJO, PIMENTÓN, CILANTRO Y UN CHORRITO DE AGUA Y LICUAS HASTA QUE TODO QUEDE BIEN COMPENETRADO
2. EN UNA OLLA GRANDE, PONES LA SALSA DE LA LICUADORA SAL PIMIENTAS Y DEJAS COCINAR DE 3 A 5 MINUTOS, REVUELVES CONSTANTEMENTE
3. PASADO ESTE TIEMPO AGREGAS EL POLLO, LA CARNE, REVUELVES Y DEJAS COCINAR POR 10 MINUTOS MÁS
4. 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
5. 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
6. DEBES ESTAR ATENTO PORQUE GENERALMENTE EL POLLO ESTA MÁS RÁPIDO QUE LA CARNE ESTO DEPENDE DE LA QUE UTILICES
7. SI ESTO PASA RETIRAS EL POLLO Y DEJAS COCINAR MÁS TIEMPO LA CARNE HASTA QUE ESTÉ EN EL PUNTO
8. UNA VEZ LAS DOS COSAS LISTAS
9. DEJAS CONSERVANDO ENTRE 10 A 15 MINUTOS Y PASADO ESTE TIEMPO
10. 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
11. Y TODAS LAS PROTEÍNAS PRECOCIDAS PARA UTILIZAR DURANTE ESTOS DÍAS SIGUIENTES
12. GUARDAS EN TU NEVERA EL CALDO Y LAS PROTEÍNAS DISTRIBUIDAS EN REFRACTARIAS POR DÍAS SEGÚN LAS RECETAS
13. AQUÍ ESTÁ LA BASE PARA ALGUNOS DÍAS

## **SALSA CREMOSA CASERA**

**INGRESA AQUÍ PARA VER EL VIDEO DE LA PREPARACIÓN DE LA SALSA**

### **INGREDIENTES SALSA CREMOSA CASERA**

- 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 SALSA CREMOSA CASERA**

1. PARTES LOS HUEVOS Y LLEVAS A LA LICUADORA
2. AGREGAS EL AJO ENTERO
3. MANTEQUILLA LIQUIDA Y SUMO DE LIMÓN Y UN POCO DE SAL
4. BATIMOS MUY BIEN HASTA QUE QUEDE TODO COMPENETRADO, TA AYUDAS CON UNA ESPÁTULA
5. OJO DEBES BATIR TODO MUY BIEN HASTA QUE VEAS QUE ESTO TE QUEDE BIEN CREMOSO
6. SI DESEAS LE PUEDES AGREGAR UNA 1 CUCHARADITA DE QUESO CREMA PERO ESTO ES OPCIONAL
7. LLEVAS A LA NEVERA Y DEJAS CONSERVAR POR 60 MINUTOS MÍNIMO ANTES DE CONSUMIR