

## DIETA ANTIINFLAMATORIA. DÍA 4

### DESAYUNO:

Arroz rojo (unos 30g) con bebida de arroz y una manzana con un toque de especias que te gusten (canela Ceylan, jengibre, clavo...).



### Elaboración:

Para que sea más fácil, se puede dejar el arroz cocido para 3-4 (90-120g) días en la nevera.

- Lavar el arroz con agua.
- Cocer el arroz rojo en agua. Reservar en la nevera

Por la mañana

- Poner una ración de arroz en la olla, junto a la taza de bebida de arroz, una manzana troceada o rallada y los condimentos.
- Cocer durante unos pocos minutos. **Importante que la bebida de arroz hierva!**

### MEDIA MAÑANA:

- Infusión de ortiga y salvia.
- Una pieza de fruta (un plátano por ejemplo)
- Almendras crudas (unos 30g)

### COMIDA:

- **1º plato:** ensalada
  - Rúcula
  - Cebolleta
  - Aguacate
  - Zanahoria



Limpiar, trocear y servir todos los ingredientes. Aliñar.

- **2º plato:** salmón a la plancha con boniato
  - Cocinar el salmón a la plancha
  - El boniato se puede hacer también a la plancha o en el horno



**Sin pan ni postre**

### MERIENDA

- Pan o crackers de trigo sarraceno con un huevo cocido.

## CENA

- **1º plato:** puré de verduras

### Elaboración:

- Hervir en una olla puerro, calabaza, zanahoria y espinacas con agua y un poco de aceite.
- Triturar



- **2º plato:** trigo sarraceno salteado con setas shiitake, ajo y cúrcuma.

### Elaboración:

- Cocer el trigo sarraceno. Para un vaso de trigo sarraceno, echar el doble de agua.
- Hervir hasta que se ablande.
- Cortar y saltear las setas shiitake con ajo y cúrcuma.
- Agregar el trigo sarraceno a las setas salteadas.



**Sin pan ni postre**