

DIETA ANTIINFLAMATORIA. DÍA 5

DESAYUNO:

Pan con aceite y huevos (preferiblemente de codorniz).

Infusión.

MEDIA MAÑANA:

- Hummus con crackers de trigo sarraceno.

Elaboración hummus:

- Cocer los garbanzos tras haberlos tenido 12-24 horas a remojo o lavarlos bien si son de bote.
- Meter en un vaso para batir: los garbanzos (ya fríos), un diente de ajo picado, el zumo de medio limón, dos cucharaditas de tahin (opcional), una cucharada de aceite de oliva, sal y agua.
- Batir todo hasta formar una pasta. Si queda muy seco se puede añadir más agua.



COMIDA:

- **1º plato:** guacamole con endivias.

Elaboración:

- Pelar y trozear el aguacate junto con la cebolla, ajo y cilantro.
- Machacar todo y añadir sal, aceite de oliva virgen extra y pimienta.
- Mezclarlo bien.
- Limpiar las endivias



- **2º plato:** gallo a la plancha con patata hervida

Sin pan ni postre



MERIENDA

- Una pieza de fruta

CENA

- **1º plato:** sopa de verduras

Elaboración:

- Sofreír unas verduritas en aceite (puerro, cebolla, zanahoria...)
- Echarle agua y dejarlo cocer

- **2º plato:** quinoa con setas y espinacas.

Elaboración:

- Cocer la quinoa. Para un vaso de quinoa, echar el doble de agua.
- Hervir hasta que se ablande.
- Cortar y saltear las setas shiitake con espinacas
- Agregar la quinoa a las setas y espinacas salteadas.

Sin pan ni postre

