

Todos los ingredientes que necesitas

Menú que sube las defensas: lista de la compra

Fresco

- 9 huevos pequeños
- 2 patatas
- 1 pimiento
- 1 tomate
- 4 mandarinas
- 80 g. de alubias secas
- 120 g. de zanahorias
- 100 g. de cebollas,
- 200 g. de espinacas
- 4 dientes de ajo
- 4 muslos de pollo
- 4 chiles cascabel (no demasiado picantes) o habaneros (superpicantes), según el resultado deseado
- 300 g. de fresas
- 2 cucharadas de jalea de grosellas.

Despensa

- sal y pimienta
- 5 cucharadas de mostaza de Dijon "a la antigua"
- 1 cucharadita de azúcar moreno

■ 250 ml. de leche desnatada

■ 2 cucharaditas de pimienta de Cayena

■ jengibre fresco pelado

■ 1 chorrito de salsa Worcester

■ 6 cucharadas de harina de trigo

■ edulcorante para cocinar

■ aceite de oliva.