

Día 10: Proteínas y Texturas

Desayuno

Revuelto de Setas

Ingredientes:

- 3 huevos
- 150g setas variadas
- 2 cdas crema agria
- Cebollino fresco
- Mantequilla

Saltea las setas hasta dorar. Bate huevos con crema agria, cocina a fuego lento y mezcla con setas.

Almuerzo

Ensalada de Pollo al Curry

Ingredientes:

- Pechuga de pollo cocida
- Curry en polvo
- Mayonesa keto
- Apio picado
- Almendras laminadas

Desmenuza el pollo, mezcla con curry, mayonesa, apio y almendras. Sirve sobre hojas verdes.

Cena

Muslos de Pollo Asados

Ingredientes:

- 4 muslos de pollo
- Pimentón ahumado
- Comino molido
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva

Marina el pollo con especias y aceite. Hornea a 200°C durante 40 minutos hasta dorar.