

Día 11: Dulce y Salado

01

Desayuno: Pancakes Keto

Ingredientes: Harina de almendra (100g), huevos (3), queso crema (50g), eritritol, levadura en polvo, esencia de vainilla.

Preparación: Mezcla todos los ingredientes hasta obtener masa homogénea. Cocina porciones pequeñas en sartén antiadherente hasta dorar ambos lados.

02

Almuerzo: Crema de Calabacín

Ingredientes: Calabacines medianos (2), espinacas frescas (100g), caldo de verduras, nata líquida, queso parmesano, nuez moscada.

Preparación: Sofríe calabacín y espinacas, añade caldo y cocina 15 minutos. Tritura con nata y parmesano hasta textura cremosa.

03

Cena: Solomillo de Cerdo

Ingredientes: Solomillo de cerdo (400g), mostaza de Dijon, estragón fresco, mantequilla, vino blanco seco, sal y pimienta.

Preparación: Sella el solomillo en sartén caliente. Hornea a 180°C durante 20 minutos. Prepara salsa con mostaza, estragón y mantequilla.