

Día 12: Energía y Sabor



Desayuno Energético

Bolas de Energía Keto

Ingredientes: Mantequilla de almendra, coco rallado, cacao puro en polvo, eritritol, aceite de coco, esencia de vainilla.

Preparación: Mezcla todos los ingredientes, forma bolitas y refrigerera 2 horas hasta que endurezcan.

Almuerzo Fresco

Huevos Rellenos con Aguacate

Ingredientes: Huevos duros (6), aguacate maduro, mayonesa casera, zumo de limón, pimentón, sal.

Preparación: Corta huevos por la mitad, retira yemas. Mezcla yemas con aguacate y mayonesa, rellena las claras.

Cena Sustanciosa

Costillas de Ternera a la Parrilla

Ingredientes: Costillas de ternera (800g), especias para asar, salsa BBQ sin azúcar, ajo en polvo, comino.

Preparación: Marina las costillas con especias durante 4 horas. Asa a la parrilla a fuego medio 30-40 minutos, untando con salsa.