

# 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 refrigera 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.