

# Día 14: Sabores Intensos

## Desayuno Cremoso

### Smoothie de Cacao

**Ingredientes:**

- Cacao puro en polvo (2 cdas)
- Mantequilla de cacahuete (2 cdas)
- Leche de almendra sin azúcar
- Hielo
- Eritritol al gusto
- Extracto de vainilla

Tritura todos los ingredientes hasta conseguir textura cremosa y homogénea. Perfecto para comenzar el día con energía.

## Almuerzo Ligero

### Pechuga Desmenuzada

**Ingredientes:** Pechuga de pollo cocida, mezcla de hojas verdes (rúcula, espinacas, lechuga), tomates cherry, aceite de oliva virgen extra, vinagre balsámico.

Desmenuza el pollo y sirve sobre las hojas verdes con tomates. Aliña con aceite y vinagre al gusto.



## Cena Contundente

### Hamburguesa de Ternera sin Pan

**Ingredientes:**

- Carne picada de ternera (200g)
- Queso cheddar en lonchas
- Lechuga iceberg
- Tomate en rodajas
- Cebolla morada
- Mayonesa keto
- Pepinillos

Forma la hamburguesa y cocina a la plancha. En el último minuto añade el queso para que se funda. Sirve con todas las guarniciones, usando hojas de lechuga como "pan".