

Día 16: Cierre con Elegancia

🥥 Desayuno

Yogur de Coco con Semillas

Ingredientes: Yogur de coco sin azúcar (200g), semillas de chía (1 cda), semillas de lino molidas (1 cda), canela en polvo, nueces picadas, eritritol opcional.

Preparación: Mezcla el yogur con las semillas y deja reposar 10 minutos. Espolvorea con canela y decora con nueces.



🍲 Almuerzo

Sopa de Verduras y Huesos

Ingredientes: Caldo de huesos, espinacas, acelgas, col rizada, apio, puerro, ajo, aceite de oliva, hierbas aromáticas.

Preparación: Calienta el caldo y añade las verduras de hoja verde picadas. Cocina 15 minutos hasta que estén tiernas.

🍖 Cena

Rollitos de Ternera Rellenos

Ingredientes: Filetes finos de ternera (4), queso crema (150g), espinacas baby, pimientos asados, aceite, sal, pimienta, tomillo.

Preparación: Extiende los filetes, unta queso crema y coloca espinacas y pimientos. Enrolla y sujeta con palillos. Sella en sartén y hornea 15 minutos a 180°C.