



Día 2: Energía Verde y Proteínas

01

Desayuno: Batido Verde Keto

Un impulso de nutrientes vegetales y grasas saludables para activar tu metabolismo desde la mañana

02

Almuerzo: Ensalada de Huevo y Aguacate

Combinación perfecta de proteínas y grasas que te mantendrá satisfecho durante horas

03

Cena: Pechuga de Pavo Rellena

Proteína magra con verduras que aportan fibra y micronutrientes esenciales

Día 2: Recetas Detalladas

Batido Verde Keto

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas frescas
- 1/2 aguacate
- 1 taza de leche de coco sin azúcar
- 1 cucharada de aceite MCT
- 5 gotas de stevia líquida
- Hielo al gusto

Preparación: Licúa todos los ingredientes hasta obtener consistencia cremosa. Sirve inmediatamente. Tiempo: 5 minutos.

Ensalada de Huevo y Aguacate

Ingredientes:

- 3 huevos duros
- 1 aguacate grande
- 2 tazas de lechuga romana
- 2 cucharadas de mayonesa casera
- Mostaza Dijon al gusto
- Sal y pimienta

Preparación: Pica los huevos y aguacate. Mezcla con mayonesa y mostaza. Sirve sobre lechuga fresca. Tiempo: 12 minutos.

Pechuga de Pavo Rellena

Ingredientes:

- 200g de pechuga de pavo
- 100g de espinacas salteadas
- 50g de queso feta
- 1 cucharada de mantequilla
- Orégano y tomillo frescos
- Sal y pimienta negra

Preparación: Abre la pechuga, rellena con espinacas y queso. Enrolla, sella con mantequilla y hornea a 180°C por 25 minutos.