

Día 6: Confort Casero

1

Mañana

Gachas de Semillas de Lino y Coco - Desayuno caliente y reconfortante, perfecto para días frescos

2

Mediodía

Albóndigas en Salsa de Tomate - Plato tradicional adaptado a la cetogénica, lleno de sabor

3

Noche

Chuletas de Cerdo con Coles - Proteína jugosa acompañada de vegetales asados crujientes



Día 6: Recetas Detalladas

Gachas de Lino y Coco

Ingredientes:

- 4 cucharadas de semillas de lino molidas
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de coco rallado
- 1/2 cucharadita de vainilla
- Canela al gusto
- Stevia si deseas endulzar

Preparación: Calienta leche de coco, añade lino molido y cocina 5 minutos removiendo. Agrega vainilla, coco y canela. Sirve caliente. Tiempo: 10 minutos.

Albóndigas Keto

Ingredientes:

- 300g de carne molida de ternera
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de almendra
- 1 taza de tomate triturado sin azúcar
- Orégano y albahaca frescos
- Aceite de oliva para cocinar

Preparación: Mezcla carne, huevo y harina. Forma bolitas y dora en aceite. Añade tomate y hierbas, cocina 20 minutos a fuego lento. Tiempo total: 30 minutos.

Chuletas con Coles

Ingredientes:

- 2 chuletas de cerdo (250g)
- 200g de coles de Bruselas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de mostaza
- Tomillo fresco
- Sal y pimienta negra

Preparación: Sazona chuletas y cocina en mantequilla 4 minutos por lado. Corta coles por la mitad y asa con tomillo 15 minutos a 200°C. Sirve juntos.