



Día 7: Gran Final



Desayuno Portátil

Muffins Keto de Huevo y Espinacas - Perfectos para preparar con anticipación y llevar contigo



Almuerzo Marino

Sopa de Pescado con Verduras - Ligera, nutritiva y llena de sabores del mar



Cena Especial

Pato Confitado con Puré de Coliflor - Celebra tu semana con un plato gourmet y elegante

Día 7: Recetas Detalladas

Muffins de Huevo

Ingredientes:

- 6 huevos batidos
- 1 taza de espinacas picadas
- 50g de queso cheddar rallado
- 3 tiras de bacon cocido y picado
- Sal, pimienta y nuez moscada
- Aceite en spray para moldes

Preparación: Mezcla huevos con espinacas, queso y bacon. Vierte en moldes de muffins engrasados. Hornea a 180°C por 20 minutos. Rinde 6 muffins. Tiempo: 25 minutos.

Sopa de Pescado Keto

Ingredientes:

- 200g de pescado blanco en cubos
- 2 tazas de caldo de pescado
- 1 taza de calabacín en cubos
- 1/2 taza de apio picado
- 1 tomate picado sin semillas
- Azafrán y perejil fresco

Preparación: Hierva caldo con verduras 10 minutos. Añade pescado y azafrán, cocina 8 minutos más. Decora con perejil. Tiempo total: 20 minutos.

Pato con Puré de Coliflor

Ingredientes:

- 1 pechuga de pato (200g)
- 2 tazas de coliflor en floretes
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de crema espesa
- Tomillo y romero frescos
- Sal marina al gusto

Preparación: Marca el pato y cocina piel abajo 8 minutos, voltea 4 minutos. Hierva coliflor, tritura con mantequilla y crema. Sirve juntos con hierbas.