

Día 21: Cierre de Semana Perfecto

Desayuno: Huevos Rancheros Keto

Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ aguacate
- Salsa ranchera casera sin azúcar
- Queso rallado
- Cilantro fresco
- Jalapeños opcionales

Preparación:

Prepara la salsa ranchera con tomate, cebolla y especias. Fríe los huevos. Sirve sobre la salsa caliente. Acompaña con aguacate en láminas, queso y cilantro.

Almuerzo: Sopa de Colágeno Keto

Ingredientes:

- 1L caldo de huesos casero
- 1 cucharada colágeno en polvo
- Verduras de temporada
- Jengibre y cúrcuma
- Sal del Himalaya

Calienta el caldo, añade las verduras cortadas. Cocina 10 minutos. Incorpora el colágeno disuelto en un poco de caldo tibio. Condimenta con especias.

Cena: Salmón Salvaje con Especias y Ensalada Verde

Ingredientes:

- 200g filete de salmón salvaje
- Mezcla de especias (eneldo, limón, pimienta)
- Hojas verdes variadas
- Aceite de oliva virgen extra
- Limón

Sazona el salmón generosamente. Hornea a 180°C durante 12-15 minutos. Sirve con ensalada fresca aliñada con aceite de oliva y limón.

Segunda parte del almuerzo: **Ensalada de Huevo y Aguacate** - Un complemento perfecto rico en grasas saludables y proteínas.