

Día 23: Sabores Mediterráneos

Desayuno

Revuelto de Huevos con Espárragos y Bacon

R7, pág. 33

Huevos revueltos cremosos con espárragos frescos al vapor y bacon crujiente. Cocina los espárragos brevemente, dora el bacon y mezcla con los huevos.

Almuerzo

Sopa de Pescado Keto con Verduras - R20, pág. 59

Caldo aromático con trozos de pescado blanco, tomate, hinojo y azafrán.

Ensalada César Keto con Pollo - R14, pág. 47

Lechuga romana, pollo a la parrilla, parmesano y aderezo César casero sin azúcar.

Cena

Estofado de Cordero con Setas y Kale

R9, pág. 37

Cordero tierno estofado lentamente con setas variadas, kale, vino tinto y especias. Cocina a fuego bajo durante 2 horas para máxima ternura.

