

Día 24: Comfort Food Keto

Desayuno

Tortilla de Champiñones y Queso de Cabra

Receta R10, pág. 39

Tortilla francesa esponjosa rellena con champiñones salteados en mantequilla y queso de cabra cremoso. Los champiñones aportan textura y un sabor terroso delicioso.

Almuerzo - Sopa

Caldo de Huesos con Jengibre y Cúrcuma

Receta R26, pág. 71

Caldo nutritivo cocido a fuego lento durante horas con huesos de res, jengibre fresco rallado, cúrcuma y verduras aromáticas.

Almuerzo - Segundo Plato

Huevos Rellenos con Mayonesa y Aguacate

Receta R35, pág. 89

Huevos duros cortados por la mitad, las yemas mezcladas con mayonesa casera, aguacate cremoso y mostaza. Decora con pimentón.

Cena

Brochetas de Ternera y Pimientos

Receta R12, pág. 43

Cubos de ternera marinados en aceite de oliva, ajo y romero, alternados con pimientos de colores. Asa a la parrilla o en el horno.