

Día 26: Sabores Intensos



Desayuno

Revuelto de Setas con Crema Agria

Receta R28, pág. 75

Huevos revueltos cremosos con setas variadas (champiñones, portobello, shiitake) salteadas y un toque de crema agria que aporta acidez y textura.

Almuerzo

Gazpacho de Pepino y Menta (R38, pág. 95): Sopa fría refrescante perfecta para días calurosos, con pepino, menta fresca, aceite de oliva y vinagre.

Ensalada de Pollo al Curry (R29, pág. 77): Pollo desmenuzado con curry en polvo, mayonesa, apio y nueces.

Cena

Albóndigas de Ternera en Salsa de Tomate Keto - Receta R17, pág. 53

Albóndigas jugosas de carne de ternera picada mezclada con huevo, ajo, perejil y parmesano. Cocina en salsa de tomate casera sin azúcar añadido, con albahaca fresca y especias italianas.