

Día 22: Energía y Nutrición

Desayuno

Muffins Keto de Huevo y Espinacas

Receta R19, pág. 57

Deliciosos muffins individuales perfectos para preparar con anticipación. Combinan huevos batidos, espinacas frescas, queso rallado y especias. Hornea a 180°C durante 20 minutos.

Almuerzo

Crema de Brócoli y Queso Crema

Receta R8, pág. 35

Sopa reconfortante con brócoli al vapor, caldo de pollo, queso crema y un toque de ajo.

Tiras de Pollo y Verduras Salteadas

Receta R11, pág. 41

Pollo en tiras con pimientos, calabacín y aceite de oliva.

Cena

Pechuga de Pavo Rellena con Hojas Verdes

Receta R6, pág. 31

Pechuga de pavo mariposa rellena con espinacas salteadas, queso feta y hierbas aromáticas. Enrolla, ata y hornea hasta dorar.

