

Día 29: Menú Completo

Desayuno

Gachas de Semillas de Lino y Coco

Ingredientes: 3 cucharadas de semillas de lino molidas, 200ml de leche de coco, 1 cucharada de coco rallado, canela al gusto, eritritol.

Preparación: Mezcla las semillas de lino con la leche de coco en un cazo. Calienta a fuego medio removiendo constantemente durante 3-4 minutos hasta espesar. Añade el coco rallado, canela y eritritol. Sirve caliente.

Almuerzo

Batido de Frutos Rojos

Ingredientes: 100g frutos rojos, 30g proteína whey, 200ml leche de almendras, hielo.

Bistec con Champiñones

Ingredientes: 200g bistec de ternera, 150g champiñones, 50ml nata, ajo, mantequilla, perejil.

Preparación: Sella el bistec en mantequilla. Saltea champiñones con ajo, añade nata y reduce.

Cena

Bacalao con Mantequilla de Ajo

Ingredientes: 200g lomo de bacalao, 50g mantequilla, 3 dientes de ajo, perejil fresco, limón, sal y pimienta.

Preparación: Derrite la mantequilla con ajo picado. Hornea el bacalao a 180°C durante 15 minutos, regando con la mantequilla de ajo. Espolvorea perejil fresco y sirve con limón.