

Día 30: Sabores Intensos

Desayuno: Pancakes Keto

Ingredientes: 2 huevos, 50g queso crema, 30g harina de almendras, 1/2 cucharadita de levadura, eritritol, mantequilla para servir.

Preparación: Bate todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Cocina pequeñas porciones en una sartén antiadherente a fuego medio. Voltea cuando aparezcan burbujas. Sirve con mantequilla y eritritol.

Almuerzo: Muslos de Pollo Asados

Ingredientes: 2 muslos de pollo, pimentón, comino, ajo en polvo, aceite de oliva, sal.

Preparación: Marina los muslos con especias y aceite durante 30 minutos. Hornea a 200°C por 40 minutos hasta que estén dorados y crujientes.



Bolas de Energía Keto

Ingredientes: 100g mantequilla de almendras, 50g coco rallado, 30g cacao puro, eritritol, aceite de coco.

Preparación: Mezcla todos los ingredientes. Forma bolitas y refrigera 2 horas.

Cena: Solomillo de Cerdo

Ingredientes: 250g solomillo, 2 cucharadas mostaza Dijon, estragón fresco, nata, mantequilla.

Preparación: Sella el solomillo y hornea 12 minutos a 180°C. Prepara salsa con mostaza, nata y estragón.