

Día 32: Clásicos Reconfortantes

Desayuno: Huevos Rancheros Keto

Ingredientes: 3 huevos, 100g chorizo, 50g queso cheddar, aguacate, salsa roja sin azúcar, cilantro fresco.

Preparación: Sofríe el chorizo picado hasta que esté crujiente. Añade los huevos batidos y revuelve hasta cuajar. Sirve con queso rallado, aguacate en láminas y salsa. Decora con cilantro.

Almuerzo: Sopa de Colágeno Keto

Ingredientes: 1 litro de caldo de huesos, 1 cucharada colágeno en polvo, verduras bajas en carbos (apio, puerro), ajo, jengibre, sal.

Preparación: Hierve el caldo con verduras y especias durante 20 minutos. Añade el colágeno removiendo bien. Sirve caliente.



Rollitos de Ternera Rellenos

Filetea 200g de ternera muy fina. Unta con queso crema, añade espinacas salteadas. Enrolla, sella en sartén y hornea 15 minutos a 180°C.

Cena: Hamburguesa sin Pan

250g carne picada, queso cheddar, lechuga, tomate, bacon, mayonesa. Forma la hamburguesa y cocina al gusto. Sirve sobre lechuga.