

# 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 carbo (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.