

Día 33: Sabores del Mundo

Desayuno

Muffins de Huevo y Espinacas

6 huevos, 100g espinacas picadas, 50g queso rallado, bacon troceado, sal y pimienta.

Mezcla y vierte en moldes de muffins. Hornea a 180°C durante 20 minutos.

Almuerzo

Crema de Brócoli

300g brócoli, 100g queso crema, 500ml caldo, ajo, nata. Cocina y tritura hasta cremoso.

Pechuga de Pavo Rellena

200g pechuga, espinacas, queso. Abre tipo libro, rellena, enrolla y hornea.

Cena

Curry de Pollo Tailandés

300g pollo en trozos, 200ml leche de coco, pasta de curry rojo, jengibre, ajo, verduras bajas en carbohidratos, aceite de coco. Saltea y cocina a fuego lento 15 minutos.