

# Día 34: Del Mar y la Tierra

1

7:00 - Desayuno

## **Revuelto de Huevos con Espárragos**

3 huevos, 6 espárragos verdes, 2 lonchas de bacon, mantequilla, sal y pimienta. Cocina el bacon hasta crujiente, añade espárragos cortados y los huevos batidos. Revuelve hasta punto cremoso.

2

14:00 - Almuerzo

## **Sopa de Pescado Keto**

200g pescado blanco, caldo de pescado, tomate, pimiento, ajo, azafrán. Cocina 20 minutos.

## **Salmón con Especias**

200g salmón salvaje, comino, pimentón, ensalada verde. Hornea 12 minutos a 200°C.

3

20:30 - Cena

## **Pato Confitado**

1 muslo de pato confitado, puré de coliflor con mantequilla y nata, romero. Calienta el pato hasta crujiente. Sirve sobre el puré aromático.

