

# 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, pimienta, 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.

