

## Día 40: Opciones Internacionales

1

### Gachas de Semillas de Lino y Coco

**R16, p. 51** - Mezcla 3 cucharadas de semillas de lino molidas con leche de coco caliente. Añade canela, vainilla y stevia al gusto. Deja reposar 5 minutos hasta espesar. Cubre con coco rallado y almendras laminadas.

2

### Batido de Frutos Rojos + Hamburguesa sin Pan

**Batido** (R25, p. 69): Licúa frutos rojos congelados, proteína, leche de almendras. **Hamburguesa** (R42, p. 103): Forma hamburguesas de 200g de ternera picada. Asa y corona con queso cheddar. Sirve en hojas de lechuga.

3

### Curry de Pollo Tailandés Keto

**R45, p. 109** - Saltea pollo en cubos con pasta de curry rojo. Añade leche de coco, verduras bajas en carbohidratos (pimientos, calabacín). Cocina 20 minutos. Termina con cilantro fresco y lima.