

Día 41: Clásicos Keto Reinventados



Huevos Rancheros Keto

R1, p. 21: Fríe 2 huevos y sirve sobre tortillas de queso crujientes. Cubre con salsa ranchera casera (tomates, chiles, cebolla), aguacate y cilantro fresco.



Sopa de Colágeno + Ensalada

Sopa (R2, p. 24): Caldo de huesos con colágeno en polvo, verduras y especias. **Ensalada** (R5, p. 29): Huevos duros picados, aguacate, lechuga, aliño de mostaza.



Salmón Salvaje Especiado

R3, p. 26: Frota filete de salmón con mezcla de especias (pimentón, ajo, eneldo). Hornea 15 min a 190°C. Acompaña con ensalada verde mixta.

