

# Día 42: Comfort Food Saludable

## Preparaciones del Día

- **Muffins Keto de Huevo y Espinacas** (R19, p. 57): Hornea en moldes de muffin una mezcla de huevos batidos, espinacas picadas, queso feta y especias. 20 min a 180°C.
- **Crema de Brócoli** (R8, p. 35): Cocina brócoli hasta tierno, licúa con queso crema, caldo y nuez moscada.
- **Tiras de Pollo Salteadas** (R11, p. 41): Saltea tiras de pechuga con verduras mixtas en aceite de sésamo.



- ❑ **Cena Elegante:** Pechuga de Pavo Rellena con Hojas Verdes (R6, p. 31) - Abre la pechuga en mariposa, rellena con espinacas salteadas, queso de cabra y nueces. Enrolla, ata y hornea 35 minutos a 180°C.