

# Día 43: Gran Final de la Semana

## Desayuno Completo

### **Revuelto con Espárragos y Bacon** (R7, p. 33):

Cocina bacon hasta crujiente, reserva la grasa. Saltea espárragos cortados, añade huevos batidos y el bacon desmenuzado. Revuelve hasta cremoso.

## Almuerzo de Mar

### **Sopa de Pescado Keto** (R20, p. 59): Caldo

con trozos de pescado blanco, calabacín, tomate. **Ensalada César** (R14, p. 47): Lechuga romana, pechuga de pollo, parmesano, aliño césar keto casero.

## Cena Reconfortante

### **Estofado de Cordero** (R9, p. 37): Guisa

cordero en cubos con setas variadas, kale, tomate, vino tinto y hierbas aromáticas durante 2 horas a fuego lento hasta tierno.