

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