

Día 46: Texturas y Contrastes



Desayuno

Revuelto de Setas con Crema Agria (R28, p. 75)

Saltea 150g de setas variadas en mantequilla. Bate 3 huevos y añade a la sartén. Cocina removiendo suavemente. Sirve coronado con una cucharada de crema agria y cebollino fresco picado.

Almuerzo

Gazpacho de Pepino (R38, p. 95) + Ensalada de Pollo al Curry (R29, p. 77)

Tritura pepinos, menta, yogur griego y aceite de oliva hasta obtener un gazpacho fresco. Para la ensalada, mezcla pollo cocido desmenuzado con mayonesa, curry en polvo, apio picado y nueces. Sirve sobre hojas verdes.

Cena

Albóndigas de Ternera en Salsa de Tomate Keto (R17, p. 53)

Mezcla 400g de carne picada con huevo, ajo y especias. Forma albóndigas y dora en sartén. Prepara salsa con tomate natural triturado, albahaca y aceite de oliva. Cocina las albóndigas en la salsa 20 minutos.