

# Día 47: Proteína Magra



## Claras de Huevo Revueltas con Espinacas

**R43, p. 105** - Separa las claras de 5 huevos. Saltea un puñado de espinacas frescas en aceite de oliva. Añade las claras batidas con sal y cocina removiendo hasta que cuajen. Alta en proteína, baja en grasas para equilibrar el día.

## Batido Verde Keto + Pechuga de Pollo

**R4, p. 27 + R41, p. 101** - Licua espinacas, aguacate, leche de coco y proteína en polvo. Acompaña con pechuga de pollo desmenuzada sobre ensalada mixta con vinagreta de limón. Comida ligera pero saciante.

## Chuletas de Cerdo con Coles de Bruselas

**R18, p. 55** - Sazona chuletas de cerdo con sal, pimienta y ajo en polvo. Dora 4-5 minutos por lado. Saltea coles de Bruselas cortadas por la mitad en la misma sartén con mantequilla hasta caramelizar.