

# Día 50: Dulzura Keto

## 08:00 - Pancakes Keto con Mantequilla

**R31, p. 81** - Mezcla 3 huevos, 100g de queso crema y 50g de harina de almendra. Cocina tortitas pequeñas en sartén con mantequilla. Sirve calientes con más mantequilla derretida y eritritol espolvoreado. Un desayuno reconfortante.

## 19:30 - Solomillo de Cerdo con Mostaza

**R33, p. 85** - Sella el solomillo por todos lados en sartén caliente. Unta con mostaza de Dijon y estragón fresco. Hornea a 180°C durante 20-25 minutos. Deja reposar antes de cortar en medallones.

1

2

3

## 13:30 - Bolas de Energía + Muslos de Pollo

**R34, p. 87 + R30, p. 79** - Prepara fat bombs mezclando mantequilla de cacahuete, coco rallado y aceite de coco. Forma bolitas y refrigera. Los muslos de pollo se marinan con especias (pimentón, comino, ajo) y se hornean a 200°C durante 35-40 minutos.