

Día 53: Viaje Tailandés



Plato Destacado: Curry de Pollo Tailandés

R45, p. 109

Este curry aromático es la estrella del día. Saltea pechuga de pollo en cubos con pasta de curry rojo. Añade leche de coco, un toque de salsa de pescado y verduras bajas en carbohidratos como pimientos y brócoli.

Cocina a fuego suave durante 15-20 minutos hasta que el pollo esté tierno y la salsa espese ligeramente. El resultado es un plato cremoso, especiado y completamente satisfactorio que te transportará al sudeste asiático.

❏ **Consejo:** Ajusta el nivel de picante según tu preferencia. Puedes añadir albahaca tailandesa fresca al final para un toque auténtico.

Desayuno: Muffins Keto de Huevo y Espinacas (R19, p. 57) - Mezcla huevos batidos con espinacas picadas y queso. Vierte en moldes de muffins y hornea. **Almuerzo:** Crema de Brócoli (R8, p. 35) + Pechuga de Pavo Rellena (R6, p. 31).