

Menú Completo del Día 58



Desayuno

Claras de Huevo Revueltas con Espinacas



Almuerzo

Batido Verde Keto + Bacalao con Mantequilla de Ajo y Perejil



Cena

Costillas de Ternera a la Parrilla

R43: Claras Revueltas con Espinacas

Ingredientes:

- 150g claras de huevo
- 100g espinacas frescas
- 1 cdta aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación: Saltea las espinacas en aceite hasta que se ablanden. Añade las claras batidas y cocina a fuego medio, removiendo hasta que cuajen. Sazona al gusto.

R4: Batido Verde Keto

Ingredientes:

- 1 taza espinacas
- ½ aguacate
- 200ml agua
- 1 cdta aceite de coco
- Stevia al gusto

Preparación: Mezcla todos los ingredientes en una batidora hasta obtener una textura cremosa y homogénea.

R27: Bacalao con Ajo

Ingredientes: 150g bacalao, 2 dientes ajo, 30g mantequilla, perejil. **Preparación:** Cocina el bacalao al vapor. Derrite la mantequilla con ajo y vierte sobre el pescado. Decora con perejil.

R36: Costillas de Ternera

Ingredientes:

- 300g costillas de ternera
- 2 cdas aceite de oliva
- Especias: pimentón, comino, sal
- 1 diente ajo machacado

Preparación: Marina las costillas con aceite, ajo y especias durante 30 minutos. Asa a la parrilla o en horno a 200°C durante 25-30 minutos hasta que estén doradas y tiernas.