

Menú Completo del Día 60



Gachas de Lino

Desayuno energético

R16: Gachas de Lino y Coco (p. 51)

Ingredientes:

- 3 cdas semillas de lino molidas
- 2 cdas coco rallado
- 200ml leche de coco
- 1 cdta canela
- Stevia opcional

Preparación: Mezcla lino y coco en un cazo. Añade la leche de coco y calienta a fuego lento, removiendo constantemente durante 5 minutos hasta espesar. Añade canela y endulzante.



Batido + Hamburguesa

Almuerzo completo

R25: Batido de Frutos Rojos (p. 69)

Ingredientes: 50g frutos rojos, 1 scoop proteína, 200ml agua, hielo. **Preparación:** Bate todo hasta suavizar.

R42: Hamburguesa sin Pan (p. 103)

Ingredientes:

- 200g carne picada ternera
- 50g queso cheddar
- Lechuga, tomate
- Sal, pimienta

Preparación: Forma hamburguesas, sazona y cocina 4 min cada lado. Añade queso al final. Sirve sobre lechuga.



Curry Tailandés

Cena exótica

R45: Curry de Pollo Tailandés (p. 109)

Ingredientes:

- 200g pechuga pollo en trozos
- 200ml leche de coco
- 1 cda curry en pasta
- 100g espinacas
- Jengibre rallado

Preparación: Saltea el pollo hasta dorar. Añade curry y jengibre, cocina 1 min. Incorpora leche de coco y espinacas. Cocina 10 min a fuego lento.