

# 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.