

# Menú Completo del Día 61

## Desayuno: Huevos Rancheros Keto

Un desayuno tradicional adaptado al estilo cetogénico, lleno de sabor y proteínas para empezar el día con energía.

## Almuerzo: Sopa de Colágeno + Ensalada de Huevo

Comida reconfortante y nutritiva que combina los beneficios del colágeno con proteínas de calidad.

## Cena: Salmón Salvaje con Especias

Pescado rico en omega-3 acompañado de verduras frescas para una cena ligera y saludable.

### R1: Huevos Rancheros Keto (p. 21)

#### Ingredientes:

- 2 huevos grandes
- 50g salsa de tomate sin azúcar
- 30g queso rallado
- ½ aguacate
- Cilantro fresco
- Aceite de oliva

**Preparación:** Calienta la salsa en una sartén. Haz dos huecos y casca los huevos dentro. Cocina hasta que las claras cuajen. Espolvorea queso, tapa hasta que se derrita. Sirve con aguacate y cilantro.

### R2: Sopa de Colágeno Keto (p. 24)

**Ingredientes:** 300ml caldo de huesos, 1 scoop colágeno, verduras, ajo, jengibre. **Preparación:** Calienta el caldo con ajo y jengibre. Añade verduras y cocina 10 min. Retira del fuego, añade colágeno y mezcla.

### R5: Ensalada de Huevo y Aguacate (p. 29)

#### Ingredientes:

- 2 huevos duros picados
- 1 aguacate en cubos
- 2 cdas mayonesa keto
- Hojas verdes mixtas
- Sal, pimienta, limón

**Preparación:** Mezcla huevos con mayonesa. Añade aguacate suavemente. Sirve sobre hojas verdes y aliña con limón.

### R3: Salmón con Especias (p. 26)

**Ingredientes:** 150g salmón, especias variadas, ensalada verde, aceite. **Preparación:** Sazona el salmón y cocina 12 min a 180°C. Sirve con ensalada aliñada.