

Menú Completo del Día 62

01

Desayuno

Muffins Keto de Huevo y Espinacas - Perfectos para preparar con antelación

R19: Muffins de Huevo (p. 57)

Ingredientes:

- 4 huevos batidos
- 100g espinacas picadas
- 50g queso rallado
- Sal, pimienta, nuez moscada

Preparación: Mezcla todos los ingredientes. Vierte en moldes de muffins engrasados. Hornea a 180°C durante 20 minutos hasta que estén dorados.

02

Almuerzo

Crema de Brócoli + Tiras de Pollo Salteadas - Combinación cremosa y proteica

R8: Crema de Brócoli (p. 35)

Ingredientes: 200g brócoli, 100ml nata, 50g queso crema, caldo, ajo. **Preparación:** Cuece el brócoli en caldo. Tritura con queso crema y nata hasta cremoso.

R11: Tiras de Pollo (p. 41)

Ingredientes: 150g pollo en tiras, verduras mixtas, salsa soja, aceite. **Preparación:** Saltea el pollo 5 min, añade verduras y cocina 5 min más. Agrega salsa al final.

03

Cena

Pechuga de Pavo Rellena - Plato elegante y nutritivo

R6: Pavo Relleno (p. 31)

Ingredientes:

- 150g pechuga de pavo
- 100g hojas verdes
- 30g queso feta
- Aceite de oliva
- Especias mediterráneas

Preparación: Abre la pechuga como un libro. Rellena con hojas verdes y queso. Enrolla y ata. Hornea a 180°C 25 minutos.