

# 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
- Especies mediterráneas

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