

Menú Completo del Día 63



Revuelto con Espárragos

Desayuno clásico elevado con espárragos frescos y bacon crujiente para un inicio de día perfecto.



Sopa de Pescado + César

Almuerzo marinero y fresco con todos los nutrientes del mar y una ensalada clásica reconfortante.



Estofado de Cordero

Cena abundante con carne tierna y verduras nutritivas en un estofado lleno de sabor.

R7: Revuelto con Espárragos y Bacon (p. 33)

Ingredientes:

- 3 huevos
- 6 espárragos verdes
- 3 tiras de bacon
- 1 cda mantequilla
- Sal y pimienta

Preparación: Corta los espárragos en trozos pequeños y saltéalos con el bacon troceado hasta que estén crujientes. Añade la mantequilla y los huevos batidos. Remueve hasta que cuajen cremosos.

R20: Sopa de Pescado Keto (p. 59)

Ingredientes: 100g pescado blanco, caldo, tomate, pimiento, ajo, azafrán. **Preparación:** Sofríe las verduras, añade caldo y azafrán. Cocina 15 min, añade pescado y cocina 5 min más.

R14: Ensalada César Keto (p. 47)

Ingredientes:

- 150g pollo a la plancha
- Lechuga romana
- 50g parmesano rallado
- 3 cdas mayonesa
- 1 diente ajo
- Zumo de limón

Preparación: Mezcla mayonesa con ajo machacado y limón para el aliño. Corta la lechuga y mezcla con pollo troceado. Aliña y espolvorea parmesano generosamente.

R9: Estofado de Cordero (p. 37)

Ingredientes: 200g cordero, setas, kale, caldo, especias.

Preparación: Dora el cordero, añade setas y caldo. Cocina 40 min a fuego lento. Añade kale al final.