

Menú Completo del Día 61



Desayuno

Huevos Rancheros Keto (R1, p. 21)



Almuerzo

Sopa de Colágeno Keto (R2, p. 24) +
Ensalada de Huevo y Aguacate (R5, p. 29)



Cena

Salmón Salvaje con Especias y Ensalada Verde (R3, p. 26)

Recetas Detalladas

Huevos Rancheros Keto

Ingredientes: 2 huevos, 50g de tomate triturado sin azúcar, 1/4 aguacate, cilantro fresco, 1 cucharada de aceite de oliva, especias mexicanas.

Preparación: Sofríe el tomate con especias. Casca los huevos encima y cocina hasta cuajar. Sirve con aguacate en rodajas y cilantro picado.

Ensalada de Huevo y Aguacate

Ingredientes: 2 huevos cocidos, 1 aguacate maduro, lechuga, aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta.

Preparación: Pela y pica los huevos. Corta el aguacate en cubos. Mezcla con lechuga y aliña con aceite, limón y especias.

Sopa de Colágeno Keto

Ingredientes: 500ml de caldo de huesos, 1 cucharada de colágeno en polvo, verduras variadas picadas, sal y especias al gusto.

Preparación: Calienta el caldo, añade las verduras y cocina 10 minutos. Incorpora el colágeno removiendo bien antes de servir.

Salmón con Especias

Ingredientes: 200g de salmón, paprika, comino, ensalada verde variada, aceite de oliva, limón.

Preparación: Sazona el salmón con especias y hornea 15 minutos a 180°C. Sirve con ensalada aliñada con aceite y limón.