

Menú Completo del Día 62

01

Desayuno - Muffins Keto

Muffins de Huevo y Espinacas (R19, p. 57) - Perfectos para preparar con antelación

02

Almuerzo - Doble Plato

Crema de Brócoli y Queso (R8, p. 35) + Tiras de Pollo Salteadas (R11, p. 41)

03

Cena - Pavo Relleno

Pechuga de Pavo Rellena con Hojas Verdes (R6, p. 31) - Ligera y nutritiva

Recetas Paso a Paso

Muffins de Huevo y Espinacas

Ingredientes: 4 huevos, 100g de espinacas picadas, 50g de queso rallado, sal, pimienta, aceite en spray.

Preparación: Bate los huevos, mezcla con espinacas y queso. Vierte en moldes para muffins engrasados. Hornea 20 minutos a 180°C hasta que estén dorados y firmes.

Crema de Brócoli y Queso Crema

Ingredientes: 300g de brócoli, 100g de queso crema, 400ml de caldo de verduras, ajo, cebolla, sal y pimienta.

Preparación: Cuece el brócoli hasta que esté tierno. Tritura con el queso crema y el caldo hasta obtener textura cremosa. Ajusta sazón y sirve caliente.

Tiras de Pollo y Verduras Salteadas

Ingredientes: 200g de pechuga de pollo en tiras, pimiento rojo, calabacín, champiñones, aceite de oliva, especias variadas.

Preparación: Saltea el pollo hasta dorar. Añade las verduras cortadas y cocina 8 minutos a fuego medio-alto. Sazona al gusto y sirve inmediatamente.

Pechuga de Pavo Rellena

Ingredientes: 250g de pechuga de pavo, espinacas frescas, queso de cabra, aceite de oliva, romero, sal y pimienta.

Preparación: Abre la pechuga en mariposa. Rellena con espinacas y queso. Cierra y ata. Hornea 25 minutos a 190°C hasta que esté bien cocida.