

Menú Completo del Día 63

Planificación del Día



Revuelto de Huevos con Espárragos y Bacon

Receta R7, página 33 - Un desayuno rico en proteínas



Sopa de Pescado Keto + Ensalada César

R20 (p. 59) y R14 (p. 47) - Combinación marina perfecta



Estofado de Cordero con Setas y Kale

Receta R9, página 37 - Cena reconfortante



Desarrollo de Recetas

Revuelto con Espárragos y Bacon

Ingredientes: 3 huevos, 8 espárragos verdes, 3 tiras de bacon, mantequilla, sal y pimienta negra.

Paso a paso: Cocina el bacon hasta que esté crujiente. En la misma sartén, saltea los espárragos cortados. Bate los huevos y añádelos. Revuelve hasta cuajar. Incorpora el bacon troceado.

Ensalada César Keto con Pollo

Ingredientes: Lechuga romana, 150g de pollo asado, parmesano, mayonesa casera, ajo, anchoas, zumo de limón.

Paso a paso: Prepara el aderezo mezclando mayonesa, ajo machacado, anchoas y limón. Corta la lechuga y el pollo. Mezcla todo y espolvorea con parmesano rallado.

Sopa de Pescado Keto con Verduras

Ingredientes: 300g de pescado blanco, caldo de pescado, tomate, calabacín, ajo, azafrán, aceite de oliva.

Paso a paso: Sofríe ajo y verduras. Añade el caldo y azafrán. Hierva 10 minutos. Incorpora el pescado y cocina 5 minutos más hasta que esté tierno.

Estofado de Cordero con Setas y Kale

Ingredientes: 300g de cordero en cubos, setas variadas, kale, caldo de carne, tomillo, ajo, vino tinto (opcional), aceite.

Paso a paso: Dora el cordero. Añade setas y ajo. Incorpora el caldo y cocina 45 minutos. Agrega el kale los últimos 10 minutos.