

Menú Completo del Día 64

Desayuno

Tortilla de Champiñones y Queso de Cabra

Receta R10, página 39 - Cremosa y deliciosa

Almuerzo

Caldo de Huesos + Huevos Rellenos

R26 (p. 71) y R35 (p. 89) - Nutritivo y saciante

Cena

Brochetas de Ternera y Pimientos

Receta R12, página 43 - Perfectas a la parrilla

Guía de Preparación

Tortilla de Champiñones y Queso de Cabra

Ingredientes: 3 huevos, 150g de champiñones laminados, 50g de queso de cabra, cebolleta, mantequilla, sal y pimienta.

Elaboración: Saltea los champiñones con cebolleta hasta dorar. Bate los huevos y viértelos sobre las setas. Cuando comience a cuajar, añade trozos de queso de cabra. Dobra la tortilla y sirve caliente.

Huevos Rellenos con Mayonesa y Aguacate

Ingredientes: 4 huevos cocidos, 1/2 aguacate maduro, 2 cucharadas de mayonesa keto, mostaza, páprika, sal.

Elaboración: Corta los huevos por la mitad y extrae las yemas. Mezcla las yemas con aguacate machacado, mayonesa y mostaza. Rellena las claras con la mezcla. Espolvorea con páprika.

Caldo de Huesos con Jengibre y Cúrcuma

Ingredientes: 750ml de caldo de huesos casero, jengibre fresco rallado (2cm), 1 cucharadita de cúrcuma, ajo, sal marina, pimienta negra.

Elaboración: Calienta el caldo sin hervir. Añade jengibre, cúrcuma y ajo machacado. Deja infundir 10 minutos a fuego lento. Cuela si prefieres y ajusta la sazón.

Brochetas de Ternera y Pimientos

Ingredientes: 300g de ternera en cubos, pimientos rojos y verdes, cebolla, aceite de oliva, orégano, comino, sal y pimienta.

Elaboración: Marina la carne con especias y aceite durante 30 minutos. Ensarta alternando carne, pimientos y cebolla. Asa a la parrilla o al horno 12-15 minutos, girando ocasionalmente.