

Menú Completo del Día 65

Jornada Energética

El día 65 comienza con el popular Café Bulletproof, ideal para mantener energía estable durante la mañana. El almuerzo combina una crema suave de verduras con un wrap refrescante, mientras que la cena ofrece lubina al horno con un toque mediterráneo.



Café Bulletproof y Tostada Keto

R22, p. 63



Crema de Calabacín + Wrap de Atún

R32 (p. 83) y R23 (p. 65)



Lubina al Horno con Limón y Romero

R15, p. 49



Recetas Completas del Día

Café Bulletproof y Tostada Keto

Ingredientes café: 250ml de café recién hecho, 1 cucharada de mantequilla sin sal, 1 cucharada de aceite MCT o de coco.

Tostada: Pan keto (harina de almendra), aguacate, sal marina.

Preparación: Bate el café caliente con mantequilla y aceite hasta crear espuma cremosa. Tuesta el pan y cubre con aguacate machacado.

Crema de Calabacín y Espinacas

Ingredientes: 2 calabacines medianos, 100g de espinacas frescas, 1 cebolla, ajo, 500ml de caldo de verduras, nata para cocinar, aceite de oliva.

Preparación: Sofríe cebolla y ajo. Añade calabacín troceado y espinacas. Vierte el caldo y cocina 15 minutos. Tritura, añade nata y ajusta textura y sazón.

Wrap de Lechuga con Atún

Ingredientes: Hojas grandes de lechuga romana, 150g de atún en aceite de oliva, mayonesa casera, apio picado, cebolla morada, pepinillos.

Preparación: Mezcla el atún escurrido con mayonesa, apio y cebolla picados. Coloca la mezcla en el centro de cada hoja de lechuga. Enrolla firmemente y sirve.

Lubina al Horno con Limón y Romero

Ingredientes: 1 lubina entera (350g), 2 limones, ramitas de romero fresco, ajo, aceite de oliva virgen extra, sal marina y pimienta.

Preparación: Limpia la lubina y haz cortes en diagonal. Rellena con rodajas de limón y romero. Rocía con aceite y especias. Hornea 25 minutos a 200°C.