

Menú Completo del Día 66

08:00 - Desayuno

Revuelto de Setas con Crema Agria (R28, p. 75)

1

2

3

20:00 - Cena

Albóndigas de Ternera en Salsa de Tomate Keto (R17, p. 53)

13:30 - Almuerzo

Gazpacho de Pepino y Menta + Ensalada de Pollo al Curry (R38, p. 95 y R29, p. 77)

Preparaciones Detalladas

Revuelto de Setas con Crema Agria

Ingredientes: 3 huevos, 200g de setas variadas (shiitake, champiñones, boletus), 2 cucharadas de crema agria, cebollino fresco, mantequilla, sal y pimienta.

Elaboración: Saltea las setas laminadas en mantequilla hasta dorar bien. Bate los huevos con una pizca de sal. Añádelos a las setas y remueve hasta medio cuajar. Retira del fuego, incorpora la crema agria y espolvorea con cebollino picado.

Ensalada de Pollo al Curry

Ingredientes: 200g de pechuga de pollo cocida, 1 cucharadita de curry en polvo, mayonesa keto, apio picado, nueces troceadas, lechuga, sal.

Elaboración: Desmenuza el pollo y mezcla con curry, mayonesa, apio y nueces. Deja reposar 15 minutos para que se integren los sabores. Sirve sobre un lecho de lechuga fresca crujiente.

Gazpacho de Pepino y Menta

Ingredientes: 2 pepinos grandes pelados, hojas de menta fresca, yogur griego natural, ajo, aceite de oliva, vinagre, sal.

Elaboración: Trocea los pepinos y tritura con menta, ajo, yogur y un chorro de aceite. Añade vinagre al gusto. Ajusta la consistencia con agua fría si es necesario. Refrigerera al menos 2 horas antes de servir.

Albóndigas de Ternera en Salsa de Tomate Keto

Ingredientes: 400g de ternera picada, huevo, ajo picado, perejil, tomate triturado sin azúcar, cebolla, albahaca, aceite de oliva.

Elaboración: Mezcla la carne con huevo, ajo y perejil. Forma bolitas y dóralas. Aparte, sofríe cebolla, añade tomate y albahaca. Incorpora las albóndigas y cocina 20 minutos.