

Menú Completo del Día 67



Último Día de la Semana

Cerramos la semana 13 con opciones ligeras y nutritivas. El desayuno ofrece claras de huevo con espinacas, perfecto para quien busca reducir grasas. El almuerzo incluye un batido verde energizante y pollo desmenuzado, mientras que la cena presenta chuletas de cerdo con coles de Bruselas crujientes.

1

Claras de Huevo Revueltas con Espinacas

Receta R43, página 105 - Opción baja en grasa

2

Batido Verde Keto + Pechuga de Pollo Desmenuzada

R4 (p. 27) y R41 (p. 101) - Ligerero y completo

3

Chuletas de Cerdo con Coles de Bruselas

Receta R18, página 55 - Sabor intenso

Instrucciones de Preparación

Claros Revueltas con Espinacas

Ingredientes: Claras de 5 huevos, 150g de espinacas frescas, cebolla picada, aceite de oliva, nuez moscada, sal y pimienta.

Paso a paso: Saltea la cebolla hasta transparentar. Añade las espinacas y cocina hasta que se reduzcan. Vierte las claras batidas sobre las espinacas. Remueve constantemente hasta cuajar. Espolvorea con nuez moscada rallada.

Batido Verde Keto

Ingredientes: 1 taza de espinacas frescas, 1/2 aguacate, 250ml de leche de almendras sin azúcar, hielo, stevia al gusto, semillas de chía.

Paso a paso: Coloca todos los ingredientes en la batidora. Tritura a máxima potencia durante 1 minuto hasta obtener una textura cremosa y homogénea. Sirve inmediatamente bien frío.

Pechuga de Pollo Desmenuzada

Ingredientes: 200g de pechuga de pollo, hojas verdes variadas (rúcula, espinacas, canónigos), aceite de oliva, vinagre balsámico, mostaza de Dijon.

Paso a paso: Hierve o asa la pechuga hasta cocinarla completamente. Desmenuza con dos tenedores. Mezcla las hojas verdes y coloca el pollo encima. Prepara vinagreta con aceite, vinagre y mostaza.

Chuletas con Coles de Bruselas

Ingredientes: 2 chuletas de cerdo, 300g de coles de Bruselas, ajo en láminas, romero fresco, aceite de oliva, sal y pimienta negra.

Paso a paso: Sazona las chuletas y marca en sartén caliente 4 minutos por lado. Aparte, saltea las coles cortadas por la mitad con ajo y romero hasta dorar. Sirve juntos y disfruta.