

Menú Día 72: Variedad Proteica

1

Día 68 - Desayuno

Omelette con Aguacate y Pavo (R37, p. 93): Bate 3 huevos y viértelos en una sartén caliente con mantequilla. Cuando comience a cuajar, añade lonchas de pavo, aguacate en cubos y queso. Dobla por la mitad y sirve caliente.

2

Día 68 - Almuerzo

Yogur Griego con Semillas de Chía y Nueces (R13, p. 45) + **Ensalada de Atún y Apio** (R44, p. 107): Mezcla 150g de yogur griego con 1 cucharada de chía y nueces picadas. Para la ensalada, combina 1 lata de atún escurrido con apio picado, mayonesa y vinagreta de limón.

3

Día 68 - Cena

Pato Confitado con Puré de Coliflor (R21, p. 61): Calienta el pato confitado en el horno a 180°C durante 15 minutos. Hierva coliflor hasta que esté tierna, tritura con mantequilla, crema y sal hasta obtener un puré sedoso.

