

Menú Día 74: Energía y Sabor

Día 70



Desayuno: Pancakes Keto (R31, p. 81) - Mezcla 2 huevos, 2 cucharadas de queso crema, 1 cucharada de harina de almendra y 1 cucharadita de eritritol. Cocina pequeñas tortitas en mantequilla hasta que estén doradas por ambos lados.

Almuerzo: Bolas de Energía Keto (R34, p. 87) + **Muslos de Pollo Asados** (R30, p. 79) - Las fat bombs se preparan con mantequilla de cacahuete, coco rallado y eritritol. Los muslos se marinan con especias y se asan a 200°C durante 35 minutos.

Cena: Solomillo de Cerdo con Mostaza y Estragón (R33, p. 85) - Sella el solomillo y termina en el horno. Prepara una salsa con mostaza, estragón, crema y un poco de caldo.