

# Menú Día 75: Dulce y Sabroso



**Desayuno: Smoothie de Cacao y Mantequilla de Cacahuete** (R40, p. 99) - Licúa 1 scoop de proteína, 2 cucharadas de cacao sin azúcar, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete, leche de coco y hielo hasta obtener una textura cremosa.

---

**Almuerzo: Yogur de Coco** (R46, p. 111) + **Mero al Vapor** (R39, p. 97) - El yogur se adereza con semillas y canela. El mero se cuece al vapor 8-10 minutos y se sirve con ensalada de col crujiente aliñada con vinagre y aceite.

---



**Cena: Costillas de Ternera a la Parrilla** (R36, p. 91) - Marina las costillas con especias durante 2 horas. Ásalas a la parrilla o en el horno a temperatura alta hasta que estén tiernas y caramelizadas.