

Menú Día 76: Clásicos Renovados

1 Día 72 - Desayuno

Huevos Rancheros Keto (R1, p. 21)

Fríe 2 huevos al gusto. Sirve sobre una cama de espinacas salteadas con una salsa ranchera casera (tomate, chiles, comino) y aguacate en rodajas. Un desayuno contundente y lleno de sabor.

2 Día 72 - Almuerzo

Sopa de Colágeno (R2, p. 24) + **Rollitos de Ternera** (R47, p. 113)

Calienta caldo de huesos con colágeno en polvo y verduras. Los rollitos se preparan con lonchas finas de ternera rellenas de queso crema, enrolladas y aseguradas con palillos, luego se doran en la sartén.

3 Día 72 - Cena

Hamburguesa de Ternera sin Pan (R42, p. 103)

Forma una hamburguesa de 200g con ternera picada de calidad, sal y pimienta. Cocina a la parrilla al punto deseado. Corona con queso cheddar derretido y sirve sobre hojas de lechuga con tomate, pepinillos y mostaza.