

Menú Día 77: Sabores Internacionales

1 Día 73 - Desayuno

Muffins Keto de Huevo y Espinacas (R19, p. 57)

Bate 6 huevos con espinacas picadas, queso rallado y especias. Vierte en moldes de muffins engrasados y hornea a 180°C durante 15-18 minutos. Perfectos para preparar con antelación.

2 Día 73 - Almuerzo

Crema de Brócoli y Queso (R8, p. 35) + **Pechuga de Pavo Rellena** (R6, p. 31)

Cocina brócoli en caldo, tritura con queso crema hasta obtener una textura suave. La pechuga de pavo se abre como un libro, se rellena con espinacas y queso, se enrolla y se asa.

3 Día 73 - Cena

Curry de Pollo Tailandés (R45, p. 109)

Saltea 250g de pollo en cubos con pasta de curry rojo, leche de coco, jengibre y verduras bajas en carbohidratos. Cocina a fuego lento 15 minutos hasta que el pollo esté tierno y la salsa espesa.