

Menú Día 78: Del Mar y la Tierra

Desayuno: Revuelto de Huevos con Espárragos y Bacon

Receta R7, p. 33

Comienza cocinando 3 tiras de bacon hasta que estén crujientes. Retira y reserva, dejando la grasa en la sartén. Corta 6 espárragos en trozos pequeños y saltéalos en la grasa del bacon durante 3-4 minutos. Bate 3 huevos con una pizca de sal y pimienta, viértelos en la sartén y revuelve suavemente hasta que cuajen. Sirve coronado con el bacon desmenuzado.

Almuerzo Completo

Sopa de Pescado Keto con Verduras (R20, p. 59)

En una olla, sofríe cebolla, ajo y apio en aceite de oliva. Añade caldo de pescado, trozos de pescado blanco, tomate picado y hierbas aromáticas. Cocina a fuego medio durante 15 minutos hasta que el pescado esté tierno. Condimenta con sal, pimienta y un chorrito de limón.

Salmón Salvaje con Especias y Ensalada Verde (R3, p. 26)

Sazona un filete de salmón de 200g con pimentón, comino, ajo en polvo, sal y pimienta. Cocina en una sartén con aceite de oliva 4 minutos por lado hasta que esté dorado pero jugoso. Acompaña con una ensalada de hojas verdes mixtas aliñadas con aceite de oliva y limón.



Cena: Pato Confitado con Puré de Coliflor (R21, p. 61)

Repite esta deliciosa cena del Día 68. El pato se calienta hasta que la piel quede crujiente, y el puré de coliflor se prepara con generosa mantequilla y crema para un acabado sedoso y reconfortante.