

Menú Día 73: Sabores del Mar

Día 69 - Desayuno

1

Gachas de Semillas de Lino y Coco (R16, p. 51): Mezcla 3 cucharadas de lino molido con 150ml de leche de coco caliente. Deja reposar 5 minutos hasta que espese. Añade canela y eritritol al gusto.

Día 69 - Cena

3

Bacalao con Mantequilla de Ajo y Perejil (R27, p. 73): Cocina 200g de bacalao al horno a 180°C durante 12-15 minutos. Mientras, derrite mantequilla con ajo picado y perejil fresco. Vierte sobre el pescado antes de servir.

2

Día 69 - Almuerzo

Batido de Frutos Rojos y Proteína (R25, p. 69) + **Bistec de Ternera con Salsa de Champiñones** (R24, p. 67): Licúa frutos rojos congelados, proteína en polvo, leche de coco y hielo. El bistec se cocina al punto deseado y se acompaña con champiñones salteados en mantequilla con ajo.