

Menú del Día 86: Energía y Sabor



Desayuno

Bulletproof Coffee + 2 Huevos Duros

Ingredientes: 1 taza café, 1 cucharada ghee o mantequilla, 1 cucharada aceite MCT (opcional), 2 huevos.

Preparación: Prepara café fuerte. Bátelo con el ghee hasta conseguir una textura cremosa y espumosa. Hierva los huevos 8-9 minutos. Este desayuno proporciona energía sostenida durante horas.

Almuerzo

Entrecot con Mantequilla de Hierbas

Ingredientes: 1 entrecot (250g), 2 cucharadas mantequilla, perejil, romero, tomillo, ajo, sal, pimienta.

Preparación: Mezcla mantequilla blanda con hierbas picadas y ajo. Sazona el entrecot y cocina en sartén muy caliente 3-4 minutos por lado. Deja reposar 5 minutos y sirve con una porción generosa de la mantequilla de hierbas derritiéndose encima.

Cena: Salteado de Gambas con "Arroz" de Coliflor

Ingredientes: 200g gambas peladas, 1/2 coliflor rallada, 2 cucharadas ghee, ajo, perejil, limón, sal.

Preparación: Ralla la coliflor para simular arroz. Saltea las gambas con ajo en ghee 2-3 minutos. Retira y saltea la coliflor rallada 5 minutos. Mezcla con las gambas, añade perejil y limón.