

Menú del Día 87: Tradición y Creatividad

1

Desayuno: Revuelto de Bacalao

Ingredientes: 100g bacalao desalado desmigado, 3 huevos, 1 pimiento verde, 2 cucharadas AOVE, ajo, sal.

Preparación: Sofríe el pimiento verde en tiras con ajo laminado. Añade el bacalao desmigado y saltea 2 minutos. Bate los huevos, viértelos y remueve hasta que cuajen cremosos. Un desayuno tradicional español adaptado a la dieta cetogénica.

2

Almuerzo: Muslos de Pollo con Espárragos

Ingredientes: 2 muslos de pollo con piel (300g), 150g espárragos trigueros, 2 cucharadas AOVE, limón, romero, sal, pimienta.

Preparación: Sazona los muslos con sal, pimienta y romero. Hornea a 200°C durante 35-40 minutos hasta que la piel esté crujiente. Los últimos 15 minutos, añade los espárragos regados con aceite y limón a la bandeja.

3

Cena: Crema de Calabacín con Semillas

Ingredientes: 2 calabacines, 200ml leche de coco, cebolla, 2 cucharadas semillas de calabaza, AOVE, sal, pimienta.

Preparación: Sofríe cebolla picada, añade los calabacines troceados y cocina 10 minutos. Agrega la leche de coco y cocina 5 minutos más. Tritura hasta conseguir una crema suave. Sirve con semillas de calabaza tostadas por encima para añadir textura crujiente.