

Menú del Día 88: Finalizando con Estilo

Desayuno

Tortitas de Harina de Almendra

Ingredientes: 100g harina de almendra, 2 huevos, 2 cucharadas leche de coco, 1/2 cucharadita levadura, ghee para cocinar.

Preparación: Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Calienta una sartén con ghee y vierte pequeñas porciones de masa. Cocina 2-3 minutos por lado hasta que estén doradas. Sirve con más ghee o mantequilla.

Almuerzo

Lomo de Cerdo con Ensalada de Col

Ingredientes: 200g lomo de cerdo, col blanca rallada, 1 aguacate, mayonesa casera, AOVE, vinagre, sal, pimienta.

Preparación: Cocina el lomo sazonado en sartén 4-5 minutos por lado. Mezcla la col rallada con aguacate en cubos, mayonesa y un toque de vinagre. Una ensalada tipo coleslaw cetogénica perfecta.

Cena: Sopa Fría de Pepino con Salmón

Ingredientes: 2 pepinos, 100g salmón ahumado, yogur griego natural sin azúcar (o crema agria), eneldo fresco, limón, ajo, AOVE.

Preparación: Pela y trocea los pepinos. Bátelos con yogur, ajo, eneldo, limón y aceite hasta obtener una crema fina. Refrigerar mínimo 2 horas. Sirve fría con tiras de salmón ahumado por encima. Refrescante y elegante.