

Porridge Keto y Sopa de Rabo de Toro



Desayuno: Porridge Keto

Mezcla 3 cucharadas de semillas de cáñamo peladas con 1 cucharada de chía en un cazo. Añade 100ml de leche de coco y canela al gusto. Calienta a fuego medio, removiendo constantemente durante 3-4 minutos hasta que espese. Deja reposar 2 minutos antes de servir.



Almuerzo: Ternera Salteada

Corta 500g de ternera en tiras finas. Calienta 2 cucharadas de aceite de coco en un wok a fuego alto. Saltea la carne 3-4 minutos. Retira y en el mismo aceite, saltea pimientos rojos y verdes cortados en juliana. Mezcla todo, añade salsa de soja sin azúcar y pimienta negra.



Cena: Sopa de Rabo de Toro

Utiliza caldo de huesos concentrado como base (500ml). Calienta y añade col rizada picada fina (un puñado grande). Desmenuza trozos de carne de rabo de toro previamente guisado. Hierve 5 minutos hasta que la col se ablande. Ajusta con sal marina y un chorrito de vinagre de sidra.