

Menú del Día 78

Desayuno

1

Claros de Huevo Revueltas con Espinacas

Separa 5 claras de huevo y bátelas ligeramente. Saltea 150g de espinacas frescas en aceite de oliva hasta que se marchiten. Añade las claras y revuelve suavemente hasta que cuajen. Sazona con sal, pimienta y nuez moscada. Una opción proteica y baja en grasas para comenzar el día.

2

Almuerzo

Batido Verde Keto

Licúa 1 aguacate, un puñado de espinacas, 200ml de leche de coco, 1 cucharada de proteína en polvo keto, hielo y stevia al gusto. Una bomba nutricional líquida.

3

Cena

Costillas de Ternera a la Parrilla

Marina 400g de costillas con aceite de oliva, ajo, tomillo, sal y pimienta durante al menos 2 horas. Asa a la parrilla o en horno precalentado a 200°C durante 30-35 minutos, volteando cada 10 minutos. Las costillas deben quedar doradas por fuera y jugosas por dentro.

Bacalao con Mantequilla de Ajo y Perejil

Cocina 200g de bacalao al horno a 180°C durante 15 minutos. Derrite 50g de mantequilla con 2 dientes de ajo picados y perejil fresco. Vierte sobre el pescado antes de servir.