

Menú del Día 79



Desayuno

Omelette con Aguacate y Pavo

Bate 3 huevos. Cocina en sartén formando una tortilla fina. Rellena con 100g de pavo en lonchas, medio aguacate en láminas y queso rallado. Dobla por la mitad y sirve caliente.

Almuerzo

Yogur Griego con Semillas de Chía y Nueces

Mezcla 200g de yogur griego natural con 1 cucharada de semillas de chía, un puñado de nueces picadas y stevia.

Muslos de Pollo Asados con Especias

Adereza 4 muslos de pollo con pimentón, comino, ajo en polvo, sal y aceite. Hornea a 200°C durante 40 minutos hasta que estén dorados y crujientes.



Cena

Mero al Vapor con Ensalada de Col

Cocina 200g de mero al vapor 12 minutos. Prepara una ensalada con col rallada, mayonesa keto, vinagre de manzana y semillas de sésamo. El pescado al vapor mantiene todos sus nutrientes intactos.