

Menú del Día 81

Desayuno

Huevos Rancheros Keto



Saltea pimientos y cebolla en aceite de oliva. Añade tomate triturado y especias (comino, pimentón, chile). Cocina 10 minutos. Crea dos huecos en la salsa y casca 2 huevos en cada uno. Tapa y cocina hasta que las claras estén cuajadas pero las yemas líquidas. Sirve con aguacate en rodajas y cilantro fresco.

Almuerzo

Sopa de Colágeno Keto

Calienta 500ml de caldo de huesos rico en colágeno. Añade 1 cucharada de polvo de colágeno adicional, verduras picadas (apio, zanahoria rallada), y hierbas frescas. Un elixir rejuvenecedor para la piel y las articulaciones.

Ensalada de Huevo y Aguacate

Pica 3 huevos duros, mezcla con 1 aguacate machacado, mayonesa keto, mostaza Dijon, sal y pimienta. Sirve sobre hojas verdes con tomates cherry.

Cena



Salmón Salvaje con Especias y Ensalada Verde

Adereza 200g de salmón salvaje con una mezcla de pimentón ahumado, comino, ajo en polvo y aceite de oliva. Cocina a la plancha 4 minutos por lado hasta que esté ligeramente dorado pero jugoso en el centro. Acompaña con una generosa ensalada verde con aguacate, pepino, rúcula y vinagreta de limón.