

Menú del Día 76



Desayuno

Café Bulletproof y Tostada Keto

Prepara café fuerte y bátelo con 1 cucharada de mantequilla y 1 de aceite MCT hasta que esté cremoso y espumoso. Acompaña con una rebanada de pan keto (hecho con harina de almendra) tostada y untada con mantequilla. Esta combinación te proporciona energía sostenida durante horas.



Almuerzo

Crema de Calabacín y Espinacas

Saltea 2 calabacines en rodajas y 100g de espinacas frescas. Añade 300ml de caldo de verduras y cocina 15 minutos. Tritura hasta obtener una crema suave, incorpora 50ml de nata para cocinar. Un primer plato ligero y nutritivo.

Albóndigas de Ternera en Salsa de Tomate Keto

Mezcla 300g de ternera picada con huevo, ajo y perejil. Forma albóndigas y dóralas. Prepara una salsa con 200g de tomate natural, ajo, orégano y aceite de oliva. Cocina las albóndigas en la salsa 20 minutos.



Cena

Brochetas de Ternera y Pimientos

Corta 300g de ternera en cubos y 2 pimientos en trozos grandes. Alterna en brochetas, marina con aceite de oliva, ajo, pimentón y comino durante 30 minutos. Asa a la parrilla o en sartén caliente 8-10 minutos, girando ocasionalmente. Sirve con ensalada verde.