DIA 2

- Desayuno: café antibalas con pan tostada, aguacate y huevo
- Comida: Carne molida con col
- Cena: Pechuga rellena

TOSTADA DE AGUACATE Y HUEVO

INGREDIENTES:

Para las tostadas:

- **1 huevo**
- **2 cucharas de harina de coco**
- **3 cucharas de leche de almendra**
- **1 cucharada mantequilla**
- **1 cucharadita de polvo de hornear**
- **sal**

Relleno:

- **1 aguacate**
- **1 huevos duros**
- **Aceite de oliva**
- **Sal**

Preparación:

1 Derretir la mantequilla en un bol para microondas
2 Mezclar todos los ingrediente y llevar al microondas 1 minuto, o mas dependiendo de la potencia.
3 cortar el pan y tostar
4 echar en la sartén mantequilla y tostar el pan
3 rellenar con aguacate y huevo frito o duró

CARNE MOLIDA CON COL

INGREDIENTES:

- **75g de carne picada**
- **1/2 cebolla**
- **1/2 pimiento**
- **1/4 taza de harina de almendras**
- **1/4 gluten de trigo**
- **pimienta negra**
- **pimiento dulce**
- **1 huevos**
- **sal al gusto**
- **100g de col o repollo**

Preparación:

1. Picamos las verduras, las ponemos en un bol y las juntamos con la carne picada, salpimentamos, agregamos el pimentón y la pimienta negra.
2. Añadimos a la mezcla la harina de almendras, el huevos y el gluten de trigo.
3. Mezclamos bien y hacemos bolas.
4. En la bandeja del horno con el papel, ponemos las bolas, echamos aceite por arriba, llevamos al horno a 200° hasta que se doren las bolas, aproximadamente 20 minutos.

PECHUGA DE POLLO RELLENA

INGREDIENTES:

- **75g Pechuga de Pollo**
- **1 a 2 lonchas de queso cheddar o queso bajo en higratos**
- **comino**
- **sal**
- **ajo molido**
- **pimienta**
- **aceite**

Preparación:

1. Cortamos la pechuga en forma de libro, la rellenamos con el queso cheddar
2. Salpimentamos y condimentamos
3. Freímos en una sartén
acompañar con vegetal al gusto