DIA 3

- Desayuno: Batido de fruta o verdura
- Comida: Arroz de coliflor con carne picada
- Cena: Tortilla de calabacín

BATIDO DE FRUTA O VERDURA

INGREDIENTES:

- 50g de fresa o verduras cetogenico
- eritritol o stevia al gusto
- 1 o 2 taza leche de almendra o de coco
- también puedes sustituir con agua

Preparación:

Cortar la frutas y verduras, incorporar la leche o el agua y triturar

ARROZ DE COLIFLOR

INGREDIENTES:

- 100 g de coliflor
- 2 cucharas de aceite
- Sal al gusto
- perejil picado

Preparación:

Rayar la coliflor o triturar en la Thermomix o en una procesadora siempre vigilando para que no quede líquida tiene que quedar como el arroz.
Poner en una sartén las tres cucharadas de aceite incorporar el arroz de coliflor, cocinar a fuego lento tapado ir moviendo poco a poco para que no se pegue durante unos 10 a 15 minutos.

RELLENO PARA EL ARROZ

INGREDIENTES:

- Perejil picado (opcional)
- Una cebolla
- 2 tomates
- 75g de pollo
- Salsa de tomate (opcional)
- Aceite al gusto

Preparación:

En la otra sartén poner la cebolla picada, tomate y ajo. Cocinar bien, incorporar el pollo si te apetece echar salsa de tomate, eso ya es al gusto y servir con el arroz de coliflor.

TORTILLA DE CALABACÍN

INGREDIENTES:

- 1 calabacín mediano
- 2 huevos
- 1 cebolla mediana
- Aceite
- Sal

Preparación:

1. Poner en la sartén aceite de oliva, con el calabacín y la cebolla
2. En un bol batimos los cuatro huevos, y añadimos el calabacín y la cebolla una vez ya cocinadas
3. En la sartén con un chorrito de aceite añadimos la mezcla, esperamos que cuaje y le damos la vuelta a la tortilla.