DIA 5

- Desayuno: Café antibalas 2 Huevo revuelto.
- Comida: Pollo al curry.
- Cena: Revuelto de calabacín.

CAFE ANTIBALAS

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche de almendras o leche de coco
- 1 cucharada de aceite de coco
- eritritol o estevia al gusto
- café al gusto
- 2 huevos

Preparación:

1. Calentamos la leche de almendras
2. incorporamos el aceite de coco, el endulzante natural que mas os guste lo batimos con la batidoras y esta lista para servir, y acompañar con el revuelto de 2 huevos

PECHUGA DE POLLO AL CURRY

INGREDIENTES:

- 100gr de Pechuga de pollo
- 1 tomate mediana
- 1/4 taza de crema de leche (nata)
- 1/2 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta
- 1 cda de curry
- 1/2 cda de comino
- Vegetales para acompañar

Preparación:

1. Trocear la pechuga en un cuadrados
2. Cortar las verduras, echar un chorro de de aceite para cocinar las cebollas, sal, cuando este cocinada echar los ajos , y por último el tomate agregue el comino, curri, agregar el pollo troceados y cocinar bien, agregar crema de leche, mover unos minutos y retirar
3. Acompañar con vegetales , ensaladas o cualquier vegetal

REVUELTO DE CALABACÍN

INGREDIENTES:

- 1 calabacín mediano
- 2 huevo
- 2 dientes de ajo

Preparación:

1. Poner en la sartén aceite de oliva, con el calabacín y los ajos.
2. Una vez este todo doradito, añadimos el huevo que previamente hemos batido.
3. removemos todo hasta que este jugoso y servimos.