DIA 6

- Desayuno: Café antibalas con 2 tostadas de pan con mermelada
- Comida: Pechuga de pollo al limón
- Cena: Calabacín revuelto con carne picada

CAFE ANTIBALAS CON TOSTADA DE PAN

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
- Mermelada
- 2 rodajas de pan

Preparación:

1. Calentamos la leche de almendras
2. incorporamos el aceite de coco, el endulzante natural que mas os guste lo batimos con la batidora y esta lista para servir, y acompañar con las 2 tostadas de pan con mermelada

PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN

INGREDIENTES:

- 100g pechuga fileteada
- 1/2 limón
- sal al gusto
- pimienta
- aceite al gusto
- Acompañar con vegetal al gusto o ensalada

Preparación:

1. Ponemos en un plato el medio limón exprimido y le añadimos el pollo, que dejaremos macerando mientras se nos calienta la sartén ,(cuanto más tiempo esté en el limón mas sabrá)
2. En una sartén echamos el aceite echamos el pollo con un toque de sal al gusto.
3. Freímos bien y emplatamos, con el toque de pimienta que se desee

CALABACÍN REVUELTO CON CARNE PICADA

INGREDIENTES:

- 1 calabacín mediano
- 2 dientes de ajo
- 75g de carne picada
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento verde mediano
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate mediano
- 2 huevos
- Aceite de oliva

Preparación:

1.Echar en una sartén aceite de oliva al gusto, cortar las verduras y cocinar
2. echar la carne picada, si desea puede echar especies que quieras y sal al gusto
3. en otra sartén echar aceite de oliva y el calabacín, cocinar, sal al gusto, y ante de retirar echar los 2 huevos y hacer un revuelto