

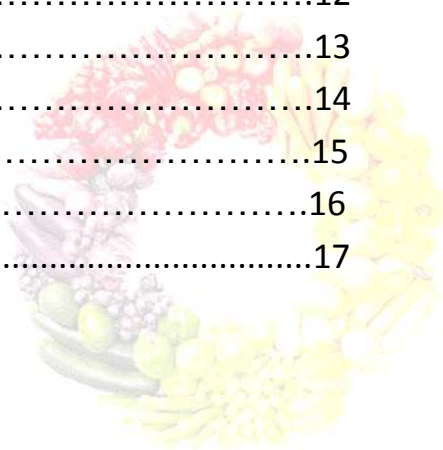
# Menú semanal para hígado graso 7 días completos



# Tabla de contenidos

1. Hígado graso – Introducción.....	3
2. Plan de 7 días – Un panorama completo.....	4-5
3. Notas de recetas.....	6
5. Semana 1.....	7
5.1. Día 1.....	8
5.1. Día 2.....	9
5.1. Día 3.....	10
5.1. Día 4.....	11
5.1. Día 5.....	12
5.1. Día 6.....	13
5.1. Día 7.....	14
6. Semana 2.....	15
7. Suscríbete y obtén un plan de 21 días.....	16
7. Gracias!.....	17

NUTRICIÓN



## Menú semanal para hígado graso

Asegúrese de leer nuestra Guía para hígado para aprender los conceptos básicos, cómo empezar y cómo garantizar el éxito!

NUTRICIÓN



## Menú de 7 días para hígado graso – Un panorama completo

### SEMANA 1

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Día 1	Yogurt con plátanos y frutos secos	Wraps de pollo	Ensalada de naranjas zanahorias, tofu y aguacate
Día 2	Ensalada de frutas con tostada integral y queso fresco	Ensalada de lomo, alubias y garbanzos	Poke de camarones
Día 3	Bowl de avena con frutos rojos	Ensalada César	Souflé de brócoli y queso
Día 4	Panqueques de avena con cacao y sin azúcar	Ensalada de atún y aguacate	Souflé de brócoli y queso
Día 5	Batido verde detox	Mousaka	Tarta integral de vegetales
Día 6	Tostada con aguacate y queso fresco	Mousaka	Tarta integral de vegetales
Día 7	Batido de fresas y tostadas integrales con mermelada	Pasta konjac con tofu y hongos	

## SEMANA 2

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Día 1	Panqueque de avena con canela	Cazuela de pollo con fideos de zuchinni	Chuleta con ensalada verde
Día 2	Claras revueltas con tomates	Cazuela de pollo con fideos de zuchinni	Camarones con fideos konjac
Día 3	Pan integral y mermelada sin azúcar	Risotto de hongos	Pollo con papas y boniatos
Día 4	Panqueque de avena con queso y aguacate	Risotto de hongos	Pescado al horno con vegetales
Día 5	Pan integral con frutas y mermelada sin azúcar	Carne mechada con vegetales	Ensalada César
Día 6	Panqueque de cacao con frutos rojos	Pizza de coliflor	Hamburguesas vegetales con ensalada power
Día 7	Batido proteico con galletitas de coco	Omelette de hierbas	Ensalada de atún y aguacate



## Notas de recetas

- Usamos huevos grandes en todas nuestras recetas. Si usas tamaños diferentes esto puede afectar ligeramente las texturas y la nutrición.
- Los desayunos pueden ser acompañados con té o café negro sin azúcar.
- La mantequilla de maní, leche de almendras y proteínas en polvo son siempre de las variedades sin azúcar.
- Los quesos utilizados en cada receta son quesos frescos y bajos en grasas. Consulte en la lista de ingredientes que no contengan almidón.
- La mayoría de las recetas rinden 1 porción a menos que se indique lo contrario. Los datos nutricionales detallados son para 1 porción.
- Las recetas de múltiples porciones para ser consumidas durante el próximo par de días se indican como ☺
- Usamos aceite de canola, aceite de oliva o aceite de coco indistintamente para engrasar sartenes y bandejas para hornear.
- La carne que usamos para todas las recetas es magra. Calculamos los datos nutricionales basados en este tipo de carne. Ajuste en consecuencia si usa un % de grasa diferente.

Semana 1

NUTRICIÓN



# Día 1

## Desayuno :

### **Bowl de yogurt plátanos y frutos secos**



#### Ingredientes

- 225g de yogurt griego
- 2 plátanos, cortados en trozos
- 15g de nueces, tostadas y Cortadas
- 1 cucharada de chía u otra semillas

#### Instrucciones

Coloque un poco de yogurt en un tazón. Agregar una capa de plátano, luego yogurt y repetir. Una vez lleno el vaso, esparcir con las nueces y semillas

#### Info nutricional por porción:

Calorías: 236 Kcal  
Carbohidratos: 32 g  
Fibra: 7 gramos  
Proteínas: 14 g  
Grasas: 8 g

## Almuerzo :

### **Wraps de pollo**



#### Ingredientes

- 1 tortilla de wrap light
- 2 cucharadas de queso bajo en grasas
- 2 rodajas de queso Emmental
- 70 g de pechuga de pollo picada
- ½ aguacate en rodajas finas
- ½ pepino en julianas
- salsa de soja a gusto
- Opcional: salsa de tomates

#### Instrucciones

1. Saltear el pollo con salsa de soja
2. Cocinar la tortilla 1 minuto de cada lado, utilizando media cucharadita de aceite de coco en un sartén antiadherente
3. Agregar la pechuga de pollo, el queso, aguacate y pepino y cocinar 2 minutos más.
4. Doblar la envoltura con una espátula y presionar hacia abajo para aplanar (¡no demasiado!).
5. Retire la sartén y sirva en un plato

#### Info nutricional por porción (1u):

Calorías: 661 Kcal  
Carbohidratos: 7.8 g  
Proteínas: 58.5 g  
Grasas: 42.1 g

## Cena :

### **Ensalada de tofu zanahorias naranja y aguacate**



#### Ingredientes

- 120 g de tofu
- 1 taza de hojas verdes: variedades sugeridas: rúcula, kale, berro, etc
- 1 naranja
- 1 zanahoria
- 1 rábano
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Cucharada vinagre de vino tinto

#### Instrucciones

Cortar los ingredientes y poner en un bowl con las zanahorias, rúcula/rúcula y aguacate. Agregar una rodaja con el jugo de la naranja, la ralladura y aceite Mezcle la ensalada y condimente a gusto.

#### Info nutricional por porción

Calorías: 332 Kcal  
Carbohidratos: 4.5 g  
Proteínas: 29.5 g  
Grasas: 25.1 g



# Día 2

## Desayuno :

### Ensalada de frutas con tostadas y queso fresco



#### Ingredientes

1 kiwi  
1/2 mango  
100 g de piña  
50 g de uvas  
100 g de bayas mixtas, usamos fresas, frambuesas y moras  
1 naranja  
2 tostadas integrales  
50 gramos de queso fresco

#### Instrucciones

1. Cortar las frutas en trozos pequeños y agregar el jugo de la naranja  
2. Acompañe con tostadas integrales de su elección.

#### Info nutricional por porción (4u):

Calorías: 330 Kcal  
Carbohidratos: 5.8 g  
Proteínas: 21.1 g  
Grasas: 12.5 g

## Almuerzo :

### Ensalada de alubias, parmesano y garbanzos



#### Ingredientes

•125g de alubias  
½ cucharada de de tomates deshidrataos  
½ cucharadita de vinagre de vino tinto  
200g frijoles o garbanzos de su preferencia  
150 g de tomates, en cuartos  
20 gramos de alcaparras o aceitunas negras  
2 cebollas de verdeo, en rodajas finas en el diagonal  
50g de queso parmesano

#### Instrucciones

1. Picar los tomates y ponerlos en un tazón. Sazonar bien y agregar el ajo, las alubias, alcaparras, aguacate y cebolla. Mezcle bien y deje reposar por 10 minutos.  
2. Mientras tanto coloque el pan para hacer los croutones en un bowl y mezcle el vinagre. Cuando esté listo para servir, esparcir tomates el queso parmesano y hojas de rúcula y rocíe con el aceite restante.

#### Info nutricional por porción (1u):

Calorías: 661 Kcal  
Carbohidratos: 7.8 g  
Proteínas: 58.5 g  
Grasas: 42.1 g

## Cena :

### Poke de camarones



#### Ingredientes

•1 coliflor de cabeza mediana  
•2 cucharadas de salsa de soja  
•70 g de camarones grandes  
¼ taza de salsa de yogurt u ostras  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharada de pimienta roja  
1 pepino  
½ aguacate, ½ pepino, ¼ repollo  
1 cucharada de aceite de sésamo  
1 hoja de algas Nori (papel de algas)  
Opcional: semillas de sésamo negro para decorar

#### Instrucciones

1. Mezclar el pimienta roja, el aceite, las salsas y el ajo en polvo en un tazón grande. Agregar los camarones y cubrir uniformemente.  
2. Triturar la coliflor en un procesador de alimentos hasta que tenga una textura similar al arroz.  
4. Rocíe una sartén mediana y colóquela a fuego medio. Agregar el arroz de coliflor y la salsa de soja y cocinar durante aproximadamente 5-7 minutos.  
5. Rociar la sartén nuevamente y cocinar los camarones con la salsa a fuego medio, aproximadamente 2-3 minutos.  
6. Armar los poke comenzando por el arroz de coliflor, camarones, y luego los toppings. Servir

#### Info nutricional por porción

Calorías: 587 Kcal  
Carbohidratos: 7.0 g  
Proteínas: 47.5 g  
Grasas: 57.1 g

# Día 3

## Desayuno :

### **Bowl de avena con frutos rojos**



#### Ingredientes

- 60g de avena laminada
- 160 g de yogur griego
- 175 g de frutos rojos
- 1 cucharadita de stevia o miel

#### Instrucciones

1. Ponga la avena en una cacerola con 400ml de agua hirviendo. Caliente y revuelva durante unos 2 minutos. Retire del fuego y añada un tercio del yogur.
2. Volcar los arándanos en una sartén con la miel y 1 cucharada de agua. Remojar suavemente hasta que los arándanos estén tiernos
3. Repartir la avena y añadir el yogur y frutos rojos restantes.

#### Info nutricional por porción :

Calorías: 280 Kcal  
Carbohidratos: 28 g  
Proteínas: 12 g  
Grasas: 7 g

## Almuerzo :

### **Ensalada César**



#### Ingredientes

- ¼ Lechuga Romana o capuccina
  - 2 cucharadas de aceite de oliva
  - 50 g de panceta
  - 2 huevos duros
  - 1 diente de ajo
  - Jugo de 1 limón
  - ¼ taza de mayonesa
  - 2 cucharadas de mostaza
  - Mantequilla 10 gramos
  - 12 gotas de salsa Worcester
  - 70 g de parmesano
  - Sal y pimienta
- Opcional: agregar pollo en trozos

#### Instrucciones

- 1.Corte la lechuga romana seleccionando la base del tallo.
2. Prepare la salsa: Exprima el jugo del limón, mezcle con el aceite, la mayonesa, mostaza, salsa Worcester, sal y pimienta.
3. Saltear la panceta
4. Cortar el queso parmesano en lascas.
- 5.Mezclar todos los ingredientes, organizar en platos y servir

#### Info nutricional por porción (1u):

Calorías: 546 Kcal  
Carbohidratos: 6.9 g  
Proteínas: 45.5 g  
Grasas: 49.8 g

## Cena :

### **Souflé de brocoli y queso**



#### Ingredientes

- 1 brócoli
- 110 g de queso Emmental
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 dientes de ajo, picados
- 5 claras
- 1 cucharadita de condimento italiano
- Sal y pimienta a gusto
- opcional: hojuelas de pimienta rojo triturado para decorar, opcional

#### Instrucciones

- Precaliente el horno a 350F.
- Engrase una fuente para hornear con mantequilla .
- En una sartén grande, saltear el brócoli a hasta que esté tierno y crujiente.
- En un bowl, combine el queso crema, la crema agria, el queso parmesano, el ajo, el condimento italiano, la sal y la pimienta; mezclar hasta incorporar.
- Agregar la mezcla al brócoli, revolver bien y esparcir uniformemente en la asadera
- Batir las claras a nieve e incorporar al final
- Cocinar en el horno durante 17 a 20 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado en la parte superior. Retire del horno y deje reposar 5 minutos antes de servir.
- Opcional: decorar con hojuelas de pimienta rojo triturado y servir.

#### Info nutricional por porción

Calorías: 609 Kcal  
Carbohidratos: 5.9 g  
Proteínas: 52.5 g  
Grasas: 62.1 g



# Día 4

## Desayuno :

### Panqueques de avena con cacao y sin azúcar



#### Ingredientes

- 1 ½ taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de Stevia granulada u otro edulcorante bajo en carbohidratos
- 3 huevos grandes
- ¼ taza de leche de almendras sin azúcar
- cucharadas de chispas de chocolate amargo sin azúcar
- 1 cucharadita de aceite de coco

#### Instrucciones

1. En un bowl colocar la harina de almendras, el polvo de hornear y la pizca de sal y mezclar
2. En otro bowl batir los huevos, el edulcorante y la leche de almendras.
3. Agregar los ingredientes húmedos a los secos y batir hasta que se combinen.
4. Agregar las chispas de chocolate.
5. Engrasar una sartén antiadherente y calentar a fuego medio bajo.
6. Colocar ¼ de taza de masa para cada panqueque en la sartén caliente.
7. Cocinar hasta que comiencen a formarse pequeñas burbujas en la parte superior.
9. Voltear cuidadosamente los panqueques y cocinar del otro lado, 60-90 seg. Servir tibio.

#### Info nutricional por porción:

Calorías: 311 Kcal  
Carbohidratos: 10.9 g  
Proteínas: 14.7 g  
Grasas: 19.5 g

## Almuerzo :

### Ensalada de atún y apio



#### Ingredientes

- 128 g de atún al agua (1 lata)
- ½ taza de mayonesa
- ¼ taza de apio finamente picado
- ½ aguacate
- ½ cucharada de condimento de eneldo
- ½ cucharada de jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo picado
- sal
- pimienta negra recién molida
- 5 hojas de lechuga
- Opcional: Ciboulette para decorar

#### Instrucciones

1. Corte la lechuga
2. Mezclar todos los ingredientes, organizar en platos y servir

#### Info nutricional por porción (1u):

Calorías: 346 Kcal  
Carbohidratos: 5.5 g  
Proteínas: 39.5 g  
Grasas: 30.8 g

## Cena :

### Souflé de brocoli y queso



#### Ingredientes

- 1 brócoli
- 110 g de queso crema
- 1/4 taza de crema de leche
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 dientes de ajo, picados
- 5 claras
- 1 cucharadita de condimento italiano
- Sal y pimienta a gusto
- opcional: hojuelas de pimienta rojo triturado para decorar, opcional

#### Instrucciones

- Precaliente el horno a 350F.
- Engrase una fuente para hornear con mantequilla .
- En una sartén grande, saltear el brócoli a hasta que esté tierno y crujiente.
- En un bowl, combine el queso crema, la crema agria, el queso parmesano, el ajo, el condimento italiano, la sal y la pimienta; mezclar hasta incorporar.
- Agregar la mezcla al brócoli, revolver bien y esparcir uniformemente en la asadera
- Batir las claras a nieve e incorporar al final
- Cocinar en el horno durante 17 a 20 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado en la parte superior. Retire del horno y deje reposar 5 minutos antes de servir.
- Opcional: decorar con hojuelas de pimienta rojo triturado y servir.

#### Info nutricional por porción

Calorías: 609 Kcal  
Carbohidratos: 5.9 g  
Proteínas: 52.5 g  
Grasas: 62.1 g

# Día 5

## Desayuno :

### Batido detox verde



#### Ingredientes

- 1/2 taza de pepino
- 3/4 taza de leche de avena
- 2 hojas de espinacas
- 1 manzana verde
- Jugo de 1 limón
- 8 cubitos de hielo
- Stevia (4 sobres)
- 1 scoop de proteína en polvo
- 1/4 taza de arándanos frescos
- 1/4 taza de granola sin azúcar

#### Instrucciones

En una licuadora agregar los pepinos, las espinacas, la manzana verde, la espirulina, el jugo de limón y los hielos. Licuar hasta lograr una consistencia frozen raspando los lados si es necesario. Si la consistencia es demasiado espesa, diluir con agua o más leche de almendras. Si es demasiado líquida espesar con más hielos o [avena](#) en copos. Agregar el stevia y ajustar el sabor según sea necesario, para un color más verde agregar mayor cantidad de [espirulina](#). Para servir cubra con arándanos y muesli.

#### Info nutricional por porción:

Calorías: 290 Kcal  
Carbohidratos: 15.9 g  
Proteínas: 14.7 g  
Grasas: 12.5 g

## Almuerzo :

### Mousaka



#### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 250g carne picada magra
- 1 taza de tomates picados
- 1 cucharada de puré de tomate
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 taza de garbanzos en frasco
- 3/4 taza de queso feta, desmoronado
- menta seca
- pan integral para servir

#### Instrucciones

1. Calienta el aceite en el sartén. Agregar la cebolla y el ajo y sofreír hasta suave. Añadir la carne picada y freír durante 3-4 minutos hasta que se dore.
2. Volcar los tomates en la sartén y agregue el puré de tomate y canela, luego sazonar. Deja el picar a fuego lento durante 20 minutos. Agregar los garbanzos a la mitad.
3. Espolvorear el queso feta y la menta seca sobre la carne picada. Servir con tostado pan de molde.

#### Info nutricional por porción:

Calorías: 553 Kcal  
Carbohidratos: 10.6 g  
Proteínas: 29.5 g  
Grasas: 38.8 g

## Cena :

### Wraps de pavita



#### Ingredientes

- 1 tortilla de wrap
- 2 cucharadas de queso crema
- 2 rodajas de queso Emmental
- 120 g de pavita
- 1/2 aguacate en rodajas finas
- 1/2 pepino en julianas
- salsa de soja a gusto
- Opcional: Tocino y salsa picante

#### Instrucciones

1. Saltear el pollo con salsa de soja
2. Cocinar la tortilla 1 minuto de cada lado, utilizando media cucharadita de aceite de coco o manteca en un sartén antiadherente
3. Agregar la pechuga de pollo, el queso, aguacate y pepino y cocinar 2 minutos más.
4. Doblar la envoltura con una espátula y presionar hacia abajo para aplanar (¡no demasiado!).
5. Retire la sartén y sirva en un plato

#### Info nutricional por porción:

Calorías: 661 Kcal  
Carbohidratos: 7.8 g  
Proteínas: 58.5 g  
Grasas: 42.1 g

# Día 6



## Desayuno :

### Tostada con aguacate y queso



#### Ingredientes

- ½ aguacate pequeño
- ½ cucharadita de jugo de limón fresco
- ⅛ de cucharadita de sal
- ⅛ de cucharadita de pimienta negra
- 1 rebanada de pan integral tostada
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de queso fresco
- Coberturas: hojuelas de pimienta rojo

#### Instrucciones

1. En un tazón pequeño, combine el aguacate, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Triture suavemente con el dorso de un tenedor.
  2. Cubra el pan tostado con la mezcla de aguacate y el queso. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree con las hojuelas.
- Para una tostada de aguacate perfecta, la calidad de los ingredientes es clave. Use pan integral fresco y crujiente y el mejor aceite de oliva virgen extra que pueda encontrar.

#### Info nutricional por porción:

Calorías: 211 Kcal  
Carbohidratos: 17.9 g  
Proteínas: 11.7 g  
Grasas: 12.5 g

## Almuerzo :

### Mousaka



#### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 250g carne picada magra
- 1 taza de tomates picados
- 1 cucharada de puré de tomate
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 taza de garbanzos en frasco
- ¾ taza de queso feta, desmoronado
- menta seca
- pan integral para servir

#### Instrucciones

1. Calienta el aceite en el sartén. Agregar la cebolla y el ajo y sofreír hasta suave. Añadir la carne picada y freír durante 3-4 minutos hasta que se dore.
2. Volcar los tomates en la sartén y agregue el puré de tomate y canela, luego sazonar. Deja el picar a fuego lento durante 20 minutos. Agregar los garbanzos a la mitad.
3. Espolvorear el queso feta y la menta seca sobre la carne picada. Servir con tostado pan de molde.

## Cena :

### Tarta integral de vegetales y Hongos Shiitake



#### Ingredientes

- 1 Pimiento rojo
- ½ taza de hongos comestibles (Portobello, shiitake, champignones)
- 2 cebollas de verdeo cortadas en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 3 huevos batidos
- 1 cucharada de queso crema
- 1 zucchini picado
- ½ taza de tomates secos
- ½ taza de aceitunas
- 50 mL Leche de coco
- 10 cc de aceite de coco
- Sal, pimienta y curry al gusto
- Opcional: queso parmesano y romero

#### Instrucciones

1. Cortar los vegetales en cubos (pimientos, cebolla y zucchini) y saltearlos en [aceite de coco](#) hasta que queden transparentes.
2. Agregar los hongos, el ajo, las aceitunas, los tomates secos y saltear 5 minutos más.
3. Mezclar todo con el queso crema y la leche de coco y dejar asentar 5 minutos.
4. Colocar el relleno por encima de la masa, y agregar: las almendras y el romero.
5. Llevar a horno a 180 grados unos 15-20 min y listo

#### Info nutricional por porción

Calorías: 420 Kcal  
Carbohidratos: 35.5 g  
Proteínas: 40.5 g  
Grasas: 22.1 g



# Día 7

## Desayuno :

### Batido de fresas y tostadas integrales



#### Ingredientes

- Leche de almendras sin azúcar o leche de coco 200 mL
- Yogurt griego 100 mL
- Hielo picado 200 mL
- Fresas frescas o congeladas 200 g
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 tostada
- 1 cucharada de mermelada sin azúcar

#### Instrucciones

1. En una licuadora de alta velocidad, agregue la leche, yogur griego y hielo, y mezcle hasta que se combinen.
2. Agregue las fresas y mezcle hasta lograr la textura deseada.
3. Vierte el batido en un vaso y disfrútalo junto a tus tostadas integrales favoritas

#### Info nutricional por porción:

Calorías: 290 Kcal  
Carbohidratos: 9.9 g  
Proteínas: 13.7 g  
Grasas: 18.5 g

## Almuerzo :

### Pasta konjac con tofu, almendras y leche de coco



#### Ingredientes

- 250 g de fideos shirataki
- 20 ml de aceite de sésamo
- 100 g de tofu
- 10ml de aceite de coco
- 20 gramos de almendras picadas
- 20 ml de vino de arroz o sake
- 10 ml de salsa teriyaki
- 1 diente de ajo picado
- 5 g de raíz de jengibre
- 100 g de tomates cherry
- sal y pimienta a gusto
- Leche de coco 100 g

#### Instrucciones

1. Colocar la pasta shirataki a hervir durante 3 minutos, colar y agregar el aceite de sésamo
2. Cortar el tofu y los tomates cherry en cuadrados pequeños y saltear en un wok en aceite de coco.
3. Bajar el fuego y agregar el ajo y el jengibre.
4. Cocinar hasta que el tofu adquiera un color dorado. (5-6 minutos)
5. Subir el fuego y añadir los hongos, las almendras y la pasta Konjac.
6. Antes de servir agregue el vino de arroz y la salsa teriyaki.
7. Quita el jengibre antes de servir.

#### Info nutricional por porción:

Calorías: 390 Kcal  
Carbohidratos: 9.6 g  
Proteínas: 28.5 g  
Grasas: 37.8 g

## Cena :

### Tarta integral de vegetales y Shitaki



#### Ingredientes

- 1 Pimiento rojo
- ½ taza de hongos comestibles (Portobello, shiitake, champignones)
- 2 cebollas de verdeo cortadas en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 3 huevos batidos
- 1 cucharada de queso crema
- 1 zucchini picado
- ½ taza de tomates secos
- ½ taza de aceitunas
- 50 mL Leche de coco
- 10 cc de aceite de coco
- Sal, pimienta y curry al gusto
- Opcional: queso parmesano y romero

#### Instrucciones

6. Cortar los vegetales en cubos (pimientos, cebolla y zucchini) y saltearlos en aceite de coco hasta que queden transparentes.
7. Agregar los hongos, el ajo, las aceitunas, los tomates secos y saltear 5 minutos más.
8. Mezclar todo con el queso crema y la leche de coco y dejar asentar 5 minutos.
9. Colocar el relleno por encima de la masa, y agregar: las almendras y el romero.
10. Llevar a horno a 180 grados unos 15-20 min y listo

#### Info nutricional por porción

Calorías: 420 Kcal  
Carbohidratos: 35.5 g  
Proteínas: 40.5 g  
Grasas: 22.1 g

# Semana 2

Síguenos en nuestras redes y obtén  
nuestro plan de hígado graso  
completo de 21 días!



Por consultas:

[nutricion360@gmail.com](mailto:nutricion360@gmail.com)

[gonzaloparedes91@gmail.com](mailto:gonzaloparedes91@gmail.com)

¡Gracias por leernos! No dudes en  
escribir a nuestro blog y te  
asesoraremos.

# 360 NUTRICIÓN

