

## “Las 5 recetas Keto mas ricas y faciles de preparar”



La dieta cetogénica es un plan dietético en el que se consumen grasas altas, proteínas apropiadas y carbohidratos bajos. Su objetivo es vaciar las reservas de glucógeno del cuerpo para que se dependa de la grasa y las proteínas como fuentes de energía. El cuerpo se expone entonces a la cetosis, un estado metabólico en el que el hígado produce un mayor número de cetonas como una fuente alternativa de combustible para el cerebro. Hoy en día se ha

convertido en la forma más popular de hacer dieta y se ha demostrado su éxito a nivel mundial con miles de testimonios que circulan por todos los medios de comunicación social.

A continuación 5 de las mas fáciles y deliciosas recetas Keto que te encantarán:

## **1. Omelette de arúgula con queso de cabra**



## **Ingredientes**

- 2 huevos batidos
- 1 puño de arúgula
- 1/4 taza de queso de cabra desmoronado
- c/s de sal gruesa y pimienta molida.

## **Preparación**

1. Calentar un sartén con muy poquito aceite de oliva a fuego medio.
2. Verter la mezcla de huevos y bajar el fuego. Con la ayuda de una pala, remover el huevo como si fueses a preparar unos revueltos, pero con mucha más delicadeza.
3. Hecho lo anterior, puedes dejar de remover para que la omelette comience a cubrir todo el sartén. Despegar las orillas para verificar la cocción.
4. Incorporar al centro la arúgula y el queso de cabra y envolver con las orillas del huevo.
5. Apagar el fuego, voltear la omelette para una última cocción de dos minutos en el reverso y servir.

NOTA: El queso de cabra puede sustituirse por queso panela

**Consejo** Acompañar con aguacate. Mmmmmm ...



## **2. Ensalada reina de pollo con aguacate.**



Para quienes se han sumado a una dieta keto durante el verano y buscan una receta nutritiva así como fácil de realizar, hoy traemos esta ensalada reina de pollo y aguacate.

## **Ingredientes**

1 Porción.

- Pechuga de pollo cocida 150 g
- 1 Aguacate pequeño
- Ajonjolí regular y negro
- Lechuga
- Aceite de oliva virgen extra 10 ml
- Sal

## **Preparación**

1. Corte la pechuga de pollo en tiras medianamente gruesas.
2. Cocine la pechuga de pollo en una sartén hasta dorar.
3. Sobre una cama de lechuga, servir los trozos de pollo y agregar a gusto, las rebanadas de aguacate como se muestra en la imagen.
4. Condimentamos con una cucharada de aceite de oliva extra virgen y sal a gusto.
5. Agregamos el ajonjolí negro y estamos listos para disfrutar de la ensalada reina.

**Consejo:** Puede agregar huevo cocido y aceitunas.

### **3. Salmon con cilantro**



**¿ A quién no le gusta un buen salmón?**

Si tu preferencia son los pescados y mariscos, tienes que preparar este delicioso salmón con cilantro, es una receta muy fácil de hacer y aporta a tu cuerpo omega 3 de excelente calidad.

## **Ingredientes**

Para 2 personas

- Salmón fresco , rodajas
- 2 Cebolla
- 1 Tomate cherry al gusto
- Sal
- Aceite de oliva extra virgen
- Pimienta negra molida
- Zumo de limón
- Cilantro fresco picado

## **Preparación:**

1. Empezamos salpimentando las rodajas de salmón y rociándolas con aceite y zumo de limón. Las reservamos.
2. Lavamos los tomates y los cortamos por la mitad. Pelamos y lavamos la cebolla y la cortamos en trozos también.
3. Ponemos cada rodaja de salmón en una hoja de papel de horno. Repartimos la cebolla y los tomates en cada hoja y espolvoreamos cilantro fresco sobre el pescado.
4. Cerramos bien la hoja de papel de horno e introducimos el pescado en el horno precalentado a 180°C durante unos quince minutos.
5. Dejamos reposar 5 minutos y servimos.



#### **4. Pollo frito keto con mantequilla y brócoli.**



Esta receta es rápida, deliciosa y cetogénica. Se puede preparar en un wok o en una sartén. La combinación del pollo jugoso con el brócoli y la mantequilla derretida te da una opción fácil y nutritiva para cenar.



## **Ingredientes:**

- 150 g mantequilla
- 650 g muslos de pollo deshuesados
- sal y pimienta negra molida
- 450 g brócoli
- ½ ajo porro
- 1 cdta. ajo en polvo

## **Preparación:**

1. Freír el pollo en mantequilla a fuego medio por alrededor de 3-4 minutos en cada lado, esto dependerá del grosor de los cortes. (Agregar sal y pimienta al gusto.)
2. Asegurarte de que el pollo se ha cocinado por completo. Bajar el fuego y cocinar un minuto más si no estás seguro.
3. Sacar el pollo de la sartén y cubrirlo con papel de aluminio o meterlo a fuego bajo en el horno para mantenerlo caliente.
4. Enjuagar y recortar el brócoli, incluyendo el tallo. Cortar en pedazos.
5. Cortar el ajo porro en rebanadas gruesas.
6. Freír las verduras a fuego medio en la misma sartén que usaste para el pollo.
7. Añadir más mantequilla y el ajo en polvo y mezclar. (Agregar sal y pimienta al gusto.)
8. Servir el pollo y las verduras con una buena dosis de mantequilla encima.

## 5. Guisado de res a la jardinera



Este es un platillo que funciona muy bien en cualquier gastronomía, su sabor exquisito, y lo mejor es cetogénico.

### **Ingredientes:**

- 420 gramos de carne de res en trozos.
- 50 gramos de aceite de oliva.
- 3 ajos.
- 1 cebolla.
- 260 gramos de agua.

- 110 gramos de vino tinto.
- 110 gramos de guisantes congelados.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 zanahorias grandes peladas y cortadas en trozos.
- 350 gramos de papas cortadas en trozos.

## **Preparación:**

1. Empezamos por cortar la carne de Res en trozos bien pequeños para que luego quede bien repartidos en el guiso.
2. También cortaremos la cebolla, el ajo y el pimiento lo más fino como nos sea posible.
3. En una olla ponemos a calentar el aceite de oliva extra virgen y cuando este bien caliente, añadimos la carne para dorarla y sellarla.
4. Cuando la superficie de la carne esté dorada, añadimos el ajo, el pimiento y la cebolla, removemos y condimentamos al gusto. Bajamos un poco el fuego y dejamos cocinar hasta que la cebolla esté transparente.
5. Subimos otra vez el fuego y añadimos el vino blanco, esperamos a que hierva y que se evapore y aprovechamos ese ratito para pelar el tomate, retirarle las semillas y cortarlo muy fino.
6. Añadimos el tomillo y el caldo que yo le he puesto agua y añadimos un cubo de carne, esperamos a que hierva y añadimos las zanahorias peladas

y cortadas en rodajas no excesivamente gruesas. Tapamos la olla, bajamos el fuego al mínimo y dejamos cocer unos 25 minutos.

7. Aprovechamos para pelar y cortar la papa en dados de tamaño similar a los trozos de zanahoria y de carne, los añadimos a la olla y volvemos a tapar. Dejamos cocinar otros 20 minutos a fuego mínimo. Así es mucho más saludable, pero si lo prefieres puedes freír la papa en dados y añadirla al final.
8. Pasados los 20 minutos comprobamos que la carne y las patatas estén tiernas, añadimos los guisantes, subimos a fuego medio-alto para que se reduzca el caldo y lo dejamos unos 5 minutos destapado hasta que nuestro guisado esté listo. Si quieres que el caldo reducido quede más espeso se puede agregar un poco de mantequilla para hacerlo.
9. Servir y disfrutar.

Los principales beneficios de una [Dieta Keto Personalizada](#) son:

## **Pérdida de peso**

Varios estudios han demostrado que las personas con un alto consumo de grasa y una dieta baja en carbohidratos queman grasa a un ritmo más acelerado que aquellas que tienen una dieta alta en carbohidratos y baja en grasas. Esto se debe fundamentalmente a que niveles más bajos de insulina causados por la dieta baja en carbohidratos (keto), contribuyen a eliminar el exceso de agua del cuerpo. Durante la cetosis, experimentas niveles reducidos de hambre, lo que puede ser extremadamente beneficioso para



controlar tu ingesta calórica y promover la pérdida de peso en general. Se ha señalado que las dietas bajas en carbohidratos también son eficaces para reducir la grasa visceral, almacenada primordialmente en la cavidad abdominal.

## **Desempeño Mental**

Las cetonas producidas a través de una dieta baja en carbohidratos son una fuente de energía de mayor eficiencia que la glucosa. Los estudios han revelado que pueden aliviar el deterioro cognitivo e incluso ayudar con otras enfermedades como el Alzheimer y el Parkinson. Una dieta alta en grasas ayuda a sostener el equilibrio de los omega 3 y omega 6 esenciales que son fundamentales para el desempeño óptimo del cerebro. Además, la cetosis es capaz de potenciar la producción de mitocondrias y adenosina trifosfato dentro de las células de memoria del cerebro, con lo que mejora el rendimiento y la claridad mental.

## **Reducción del Riesgo de Enfermedades Crónicas**

Una dieta cetogénica puede reforzar las defensas del cuerpo contra una variedad de padecimientos. Al reducir la inflamación y mejorar la función mitocondrial, puede ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar varias patologías crónicas. Las células cancerosas suelen poseer mitocondrias anormales, que precisan de un mayor suministro de glucógeno. La cetosis permite que las células normales se alimenten mientras que las células cancerosas mueren de hambre, ya que no pueden utilizar las cetonas para su energía debido a sus mitocondrias disfuncionales.

## **Mejor Presión Arterial**

La presión arterial alta aumenta considerablemente el riesgo de varias enfermedades y es una de las mayores causas de muerte en todo el mundo. Se ha demostrado que una dieta baja en carbohidratos es más efectiva que una dieta baja en grasas para disminuir la presión arterial. De hecho, algunos sostienen que es tan efectivo como tomar pastillas. Esto, sumado a la pérdida de peso resultante de una dieta cetogénica, sin duda mejorará enormemente la salud y la función cardiovascular.

Ha sido comprobado por numerosos estudios en el campo de la ciencia de la nutrición, que esta forma de hacer dieta puede tener un impacto muy positivo en tu salud en general y en tus funciones corporales. Mientras puedas encontrar una forma para mantener la disciplina, las recompensas son generosas. Para aquellos que no han sido capaces de conseguir buenos resultados con los métodos tradicionales, el enfoque keto es algo que definitivamente vale la pena considerar.

Si deseas adquirir tu dieta personalizada Keto, haz click en el siguiente enlace.



**OBTENER MI PLAN DE DIETA**  
**KETO PERSONALIZADO**