



Más de 200  
Recetas Cetogénicas



**KetoTrace**

# Índice de tu Recetario Keto

Avisos y créditos .....	7
¿Cuál es el verdadero propósito de llevar una dieta cetogénica? .....	8
<b>Desayunos .....</b>	<b>10</b>
Torta de jalapeño en taza .....	11
Torta en taza de tocino y cheddar .....	13
Aguacate relleno de huevo .....	15
Aguacates al horno con huevos y tocino .....	17
Avena falsa de canela .....	19
Bollito de huevo y salchicha baja en carbohidratos .....	21
Bollitos de huevo .....	23
Cacerola de chorizo para el desayuno .....	25
Capas de desayuno Keto .....	27
Crujiente keto cereal con fresas .....	29
Cuadritos de huevo para el desayuno .....	31
Deliciosa imitación de avena cetogénica con canela .....	33
Desayuno rápido de canela y nueces .....	35
Frittata de pollo keto .....	37
Frittata de salchicha .....	39
Frittata en sartén de hierro .....	41
Gacha porridge de coco y mora azul .....	43
Hot cakes de calabaza y queso crema .....	45
Hot cakes de espagueti de calabacín .....	47
Hot cakes de proteína y frambuesa .....	49
Huevos con tocino clásico .....	51
Riquísimos huevos en tazas de tocino .....	53
Huevos fritos .....	55
Huevos parmesanos .....	57
Huevos revueltos con espinacas y cheddar .....	59
Huevos revueltos con queso ricota .....	61
Huevos revueltos con queso crema .....	63
Huevos y tocino al sartén .....	65
Keto hot cakes de tocino .....	67
Keto waffles con especias de calabaza .....	69
Mcmuffin estilo keto .....	71
Muffins matutinos .....	73
Nubes de huevo .....	75
Omelette blanco con espinacas .....	77
Omelette Cali de pollo .....	79

Omelette de cebollín y tocino .....	81
Omelette de queso de cabra y espinacas .....	83
Omelette de queso feta y pesto .....	85
Omelette de salchicha y queso feta.....	87
Omelette de jamón y queso al horno .....	89
Omelette picoso de camarón .....	91
Panqueques de calabaza keto.....	93
Panqueques de semillas de lino y almendras.....	95
Perfectos huevos revueltos.....	97
Queso ricota con vainilla.....	99
Quiche de cebolla y queso.....	101
Quiche de fajita de pollo.....	103
Quiche keto.....	105
Riquísimos huevos cetogénicos envueltos en salchicha y tocino.....	107
Sabrosos huevos revueltos .....	109
Soufflé de cebollín keto .....	111
Torta en taza de pesto de tomate keto .....	113
Waffle disfrazado de rollo de canela .....	115
Waffles de almendras y tocino .....	117
Huevos rellenos con tocino .....	119
Waffles rellenos de brie y frambuesa .....	121

## **Bebidas** ..... 122

Batido verde de proteína .....	123
Café cetogénico a prueba de balas.....	125
Leche de almendras y mora azul .....	127
Leche de chocolate de ensueño .....	129
Leche de fresas y almendras.....	131
Malteada de mora azul y proteína.....	133
Matcha latte frío .....	135
Pastel de café keto .....	137
Taza con coco y café alto en fibra .....	140
Té mañanero desintoxicante.....	142

## **Comidas y Cenas**..... 144

Albóndigas de pimienta .....	145
Curry de coco .....	147
Delicioso asado de domingo.....	149
Ensalada de pak choi con tofu .....	151
Hamburguesa invertida keto .....	153
Sándwich keto de pollo y tocino con aguacate .....	155
Tiras de pollo .....	157
Albóndigas cubiertas de cheddar .....	159
Albóndigas de pavo keto.....	161
Alitas de pollo al chipotle con mermelada de moras .....	163
Arrachera con glaseado y cebollas caramelizadas.....	165
Arroz de coliflor con lima y cilantro.....	167

Camarón con maní al curry keto.....	169
Camarones a la mantequilla de ajo .....	171
Camarones al tomate.....	173
Camarones con coco.....	175
Camarón picante a la parrilla con limón.....	177
Camarón sofrito con sal y pimienta.....	179
Champiñones rellenos de salchicha y queso crema .....	181
Chile poblano al horno .....	183
Chili beans cetogénicos en olla de lento cocimiento sin frijoles .....	185
Chuletas de cerdo Applewood.....	187
Chuletas de cerdo asiáticas.....	189
Cola de res en crock pot .....	191
Col rizada estofada.....	193
Cordero en olla de cocción lenta .....	195
Costillas keto estilo asiático .....	197
Costillas de puerco.....	199
Costra de queso cheddar .....	201
Tacos cetogénicos para el desayuno.....	203
Crujientes tacos cetogénicos para el desayuno.....	205
Deliciosos muslos de pollo para chuparse los dedos .....	207
Ensalada caprese ligera.....	209
Ensalada de col rizada.....	211
Ensalada de pepino.....	213
Ensalada de pepino balsámico .....	215
Ensalada primavera.....	217
Ensalada de tomate y tocino .....	219
Espaldilla asada a fuego lento .....	221
Estofado de pollo .....	223
Fresco ceviche de pescado .....	225
Guisado de cerdo sureño.....	227
Hamburguesa de desayuno con mantequilla de maní .....	230
Hamburguesa rellena de queso .....	232
Hamburguesas de Portobello .....	234
Hamburguesas de salmón .....	236
Hígado de pollo al ajo .....	238
Hot dogs estilo keto rellenos de queso.....	240
Keto pizza estilo waffle .....	242
Alitas picositas cetogénicas .....	244
Lomo de cerdo envuelto en tocino.....	246
Muslos de pollo al curry .....	248
Pollo con pimentón.....	250
Muslos de pollo con especias asiáticas.....	252
Nasi lemak ceto amigable .....	254
Nuggets de pollo .....	256
Pechuga de pavo a la naranja .....	258
Pepinos con crema agria.....	260
Perfecto lomo de cerdo deshuesado .....	262

Picadillo Cajún.....	264
Picadillo de tocino.....	266
Enchiladas cetogénicas .....	268
Piernas de pavo con chile .....	270
Pimientos rellenos de carne .....	272
Pizza cetogénica en sartén de hierro .....	274
Pizza cetogénica con orillas rellenas de queso .....	276
Pizza de pollo a la barbacoa.....	278
Pizza Fácil .....	280
Pizza keto de pimientos y albahaca .....	282
Pizzas de Portobello.....	284
Pollo envuelto en tocino.....	286
Pollo con queso en olla de cocción lenta.....	288
Pollo Satay .....	290
Rib eye clásico .....	292
Rib eye rostizado.....	294
Huevos envueltos en salchicha y tocino .....	296
Rollitos de repollo con corned beef keto.....	298
Rollo de carne cetogénico .....	300
Albóndigas rellenas en salsa de tomate natural .....	302
Salchichas con verduras picositas.....	304
Salchichas rellenas de cebolla y queso .....	306
Salmón con nueces .....	308
Salmón glaseado al jengibre .....	310
Salmón con jarabe de maple .....	312
Salmón keto en salsa de eneldo .....	314
Salmón con tomate y albahaca .....	316
Salteado de vieiras con ajo y perejil .....	318
Soufflé fácil de huevo y queso .....	320
Tacos de cerdo .....	322
Tacos de queso keto.....	324
Puré cetogénico de coliflor .....	326
Tilapia con almendras.....	328
Wraps de pollo y tocino .....	330

## DIP..... 332

Dip cremoso de chipotle .....	333
Gravy de harina de almendras.....	335
Mermelada de chía amelonada.....	337
Mermelada de chipotle con moras.....	339
Salsa dip de salchichas.....	341
Salsa dip de tocino.....	343

## Refrigerios..... 345

Muffins de pan francés estilo keto .....	346
Pan de proteína.....	348
Barras de crema de cacahuete para el desayuno .....	350

Berenjenas con parmesano .....	352
Biscuits de coco bajos en carbohidratos .....	354
Bolitas de donas de calabaza keto con cardamomo.....	356
Bollitos de dos quesos .....	358
Bollitos de mora azul bajos en carbohidratos .....	360
Bollitos de mora azul y crema ácida .....	362
Bollitos de mora azul y limón .....	364
Esponjosos bollos de almendra y Psyllium plantago .....	366
Crepas de canela .....	368
Brownies cetogénicos con nueces .....	370
Donas keto .....	372
Espárragos y queso pecorino.....	374
Esponjocitos cupcakes de canela, nuez y harina de coco.....	376
Galletas de lavanda.....	378
Jalapeños al escabeche rellenos de nueces .....	380
Jalapeños poppers .....	382
Keto pan de calabaza .....	384
Keto pan francés .....	386
Pan cetogénico .....	388
Pastel cetogénico de chocolate oscuro y nueces .....	391
Pan nube con solo 4 ingredientes .....	393
Nachos cetogénicos de coliflor .....	395
Nueces asadas con mantequilla y romero .....	397
Palomitas de coliflor .....	399
Pan focaccia de linaza .....	401
Tostadita cetogénica .....	403
Yogur cremoso de coco.....	405

## **Sopas y Caldos..... 407**

Rica sopa de tomate .....	408
Sopa de cebolla francesa clásica .....	410
Sopa de calabaza .....	412
Sopa de cheddar y tocino .....	414
Sopa enchilada.....	416
Sopa de jalapeños.....	418
Sopa de pollo y huevo .....	420
Sopa de salchicha y pimienta keto .....	422
Sopa de guisantes con menta .....	424
Sopa de zanahoria .....	426



## Avisos y créditos

### Aviso:

La información proporcionada en esta guía de alimentación, incluyendo texto y gráficos, es sólo para fines informativos. No se debe interpretar como atención médica o consejo médico y no debe sustituir la atención médica dada por los médicos o el personal médico capacitado. Ketotrace no es un dispositivo para diagnóstico médico, tratamiento o cualquier otro servicio médico.

Siempre busca ayuda de tu médico u otro profesional de la salud calificado cuando estés experimentando síntomas o problemas de salud, o antes de iniciar cualquier tratamiento nuevo. Las recetas, información y dispositivo no deben usarse sin consultar a un profesional médico que tenga experiencia en la administración de la dieta cetogénica.

Es su responsabilidad evaluar la información y los resultados de las herramientas y la información que estos proporcionan. Si usted es un consumidor, debe evaluar la información junto con su médico u otro profesional de la salud calificado.

### Créditos:

Redacción y Edición

Nancy Guerra

*Master of Arts University of Houston*

Carlos Bernal

*Master of Technology University of Houston*

### Avisos sobre la propiedad intelectual:

Eido Innova, Inc., Todos los derechos reservados ©2019.

Ketotrace y el logotipo son marcas comerciales propiedad de Eido Innova, Inc., o de una de sus empresas asociadas.

Este ebook surgió del plan de trabajo que utilizan nuestros nutriólogos con sus pacientes. Decidimos convertirlo en un recetario para que más personas pudieran utilizarlo.

El contenido del ebook cuenta con derechos de autor, te pedimos por favor no compartirlo en grupos o redes sociales. Esperamos que te guste y nos encantaría escuchar tus comentarios que nos ayuden a mejorarlo.

Visita nuestra página, [www.ketotrace.com](http://www.ketotrace.com) para encontrar más información relacionada con la dieta cetogénica.



## ¿Cuál es el verdadero propósito de llevar una dieta cetogénica?



La dieta cetogénica, tal como la conocemos hoy, implica una reducción drástica de los carbohidratos y un aumento simultáneo de la cantidad de grasa que consume una persona.

Esta combinación dietética apunta a desviar el metabolismo del cuerpo de la quema de azúcar y carbohidratos como combustible, para quemar grasa en forma de cetonas que se fabrican en el hígado. Cuando el cuerpo usa cetonas como fuente de combustible, decimos que la persona está en cetosis.

Pero más allá de ser solo una dieta de moda, uno de los principales propósitos de la dieta cetogénica es mejorar la salud.

Dentro de los beneficios de la dieta cetogénica está la reducción de azúcar en la sangre y el aumento de la sensibilidad a la insulina. Además, la dieta cetogénica puede ayudar a tratar y prevenir enfermedades neurodegenerativas como Alzheimer, Parkinson y epilepsia.

Otro de los beneficios de la dieta cetogénica es que puede reducir dramáticamente la inflamación. Este puede ser uno de sus mayores atributos en términos de lo que puede hacer por la salud en general porque la inflamación incrementa el riesgo a otras enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud ahora reconoce que las enfermedades crónicas degenerativas, como la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de las arterias coronarias, la diabetes y el cáncer, representan la causa número 1 de muerte en el mundo.

Por si fuera poco, la dieta te ayudará a perder más peso ya que la dieta cetogénica es muy superior a un programa bajo en grasa en cuanto a controlar el hambre, regular el apetito y, en realidad, conducir a una mayor pérdida de peso.

La dieta cetogénica, es más que una dieta, es un estilo de vida absolutamente transformador en términos de salud.

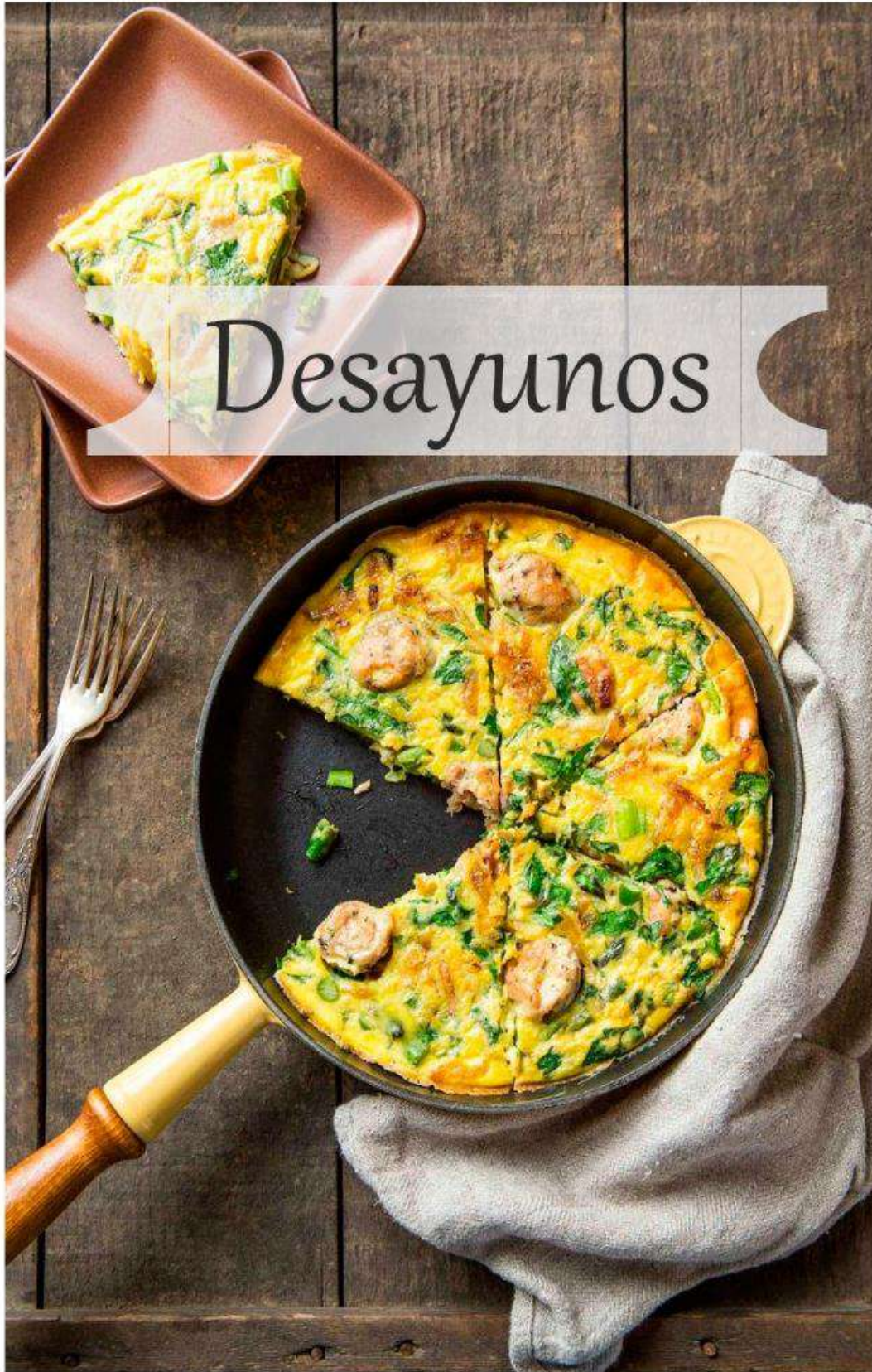


Y después de conocer todos los beneficios que este estilo de vida aporta, sabemos que estás listo para empezar a cocinar ricas comidas cetogénicas. Y para hacer tu vida más fácil hemos preparado este libro con una gran variedad de recetas.

En él encontraras deliciosos desayunos, comidas, cenas, refrigerios... ¡y mucho más!

Damos la bienvenida a las grasas saludables de vuelta a la mesa como el aceite de oliva extra virgen, nueces y semillas, carne de res y pescado ¡y con ello damos la bienvenida a la salud y el bienestar!





# Desayunos

# Torta de jalapeño en taza

Perderse el desayuno es la receta para una tarde desastrosa. Pero incluso en los horarios más ajustados, ¡una rápida torta en taza puede brindarte un desayuno llenador!

Aquí tenemos una sabrosa torta jalapeño hecha de huevo y harina de almendras.



12 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 1 huevo
- 1 cucharada queso crema
- 1 cucharada mantequilla
- 1 rebanada tocino
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 jalapeño
- 2 cucharadas de harina de almendras
- 1 cucharada de harina de linaza dorada

## Información Nutricional

445

Calorías

45

Grasa

16

Proteínas

5

Carbs net

→ 1/4 cucharadita de sal



## Preparación

- 1- Calienta una sartén a fuego medio y cocina el tocino hasta que esté bien crujiente.
- 2- Ahora en una taza, mezcla todos los ingredientes restantes. Raspa los costados para que el contenido quede en el fondo de la taza.
- 3- Cocina en microondas en alto por 80 segundos.
- 4- Voltea la taza boca abajo y golpéala suavemente contra un plato para que la torta caiga y adorna con el tocino y los jalapeños restantes.



# Torta en taza de tocino y cheddar

¡Esta fácil torta en taza sí que funciona! ¡Una torta caliente de tocino, queso cheddar y cebollín que es deliciosa y solo toma unos minutos!



7 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

### BASE:

- 2 cucharadas de harina de almendras
- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/3 de cebolla morada
- 6 huevos hervidos

### Información Nutricional

279

Calorías

24

Grasa

7

Proteínas

6

Carbs net

## INTERIOR:

- »»» 1 cucharada de queso cheddar blanco
- »»» 1 cucharada de cebollín
- »»» 1 cucharada de queso cheddar
- »»» 2 rebanadas de tocino
- »»» 1/4 cucharada Mrs. Dash (table blend)
- »»» 1 cucharada de harina de almendras
- »»» 1 pizca de sal



## Preparación

- 1- Mezcla todos los ingredientes de la base juntos. Revuelve bien para que no queden grumos.
- 2- Ahora corta el tocino (ya cocinado) y el cebollín y agrega estos dos a los ingredientes del interior. Mezcla bien.
- 3- A continuación combina todo en una taza y cócalo en el microondas por 70 segundos.
- 4- Golpea ligeramente la taza contra un plato y la torta se caerá.



# Aguacate relleno de huevo

¡Dale la vuelta al huevo relleno! En lugar de rellenar un huevo, es hora de rellenar un aguacate con ensalada de huevo.

Lleno de grasas saludables y deliciosas especias, esta receta fácil es una alegría para preparar y comer.



10 m



Porciones 6



Medio

## Ingredientes

- 2 cucharaditas de mostaza marrón
- 1 cucharadita de salsa picante
- 4 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de jugo de lima fresco
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/3 de cebolla morada

- 6 huevos hervidos
- 3 tallos de apio
- 3 aguacate
- Sal y pimienta



## Preparación

- 1- Pica la cebolla, el apio y los huevos duros.
- 2- En un recipiente, combina todos los ingredientes, excepto el aguacate.
- 3- Rebana cada aguacate por la mitad longitudinalmente y quita el hueso.
- 4- Con una cuchara, coloca la mezcla de ensalada de huevo en el centro de cada mitad de aguacate.





# Aguacates al horno con huevos y tocino

Todos hemos oído hablar de pimientos rellenos para la cena, pero ¿qué tal aguacates rellenos para el desayuno?

Fácil de hacer, y solo con aguacate, tocino, huevos y pimienta, estas nutritivas copas matutinas son suyas.



23 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 2 huevos
- 2 rebanadas de tocino
- 1 aguacate
- 1 cucharada de harina de linaza dorada
- 1/4 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

Información Nutricional		
422	36	13
Calorías	Grasa	Proteínas
7,6		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Fríe el tocino hasta que apenas esté cocido.
- 2- Precalienta el horno a 220°C por 15 minutos.
- 3- Corta el aguacate a la mitad y quita la semilla.
- 4- Arruga un poco de papel de aluminio en forma de anillo para mantener las mitades de aguacate en la bandeja para hornear.
- 5- Rompe los huevos en un tazón y coloca una yema en cada mitad de aguacate.
- 6- Luego continúa llenando el agujero de cada aguacate con claras de huevo hasta que estén llenos.
- 7- Desmenuza el tocino y extiéndelo sobre los aguacates.
- 8- Agrega pimienta en la parte superior, hornea y después de 10 minutos, revisa los huevos cada minuto o dos para asegurarte de no sobre cocinarlos.



# Avena falsa de canela

¿Extrañas la avena? No te preocupes que esta receta te encantará.



3 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 1 cucharadita de nuez
- 1/2 taza de coco sin endulzar
- 1 cucharada de Psyllium plantago
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 taza de agua caliente
- 1/2 taza de leche de almendras
- Endulzante al gusto

## Información Nutricional

347

Calorías

7,7

Grasa

1,2

Proteínas

1,5

Carbs net



## Preparación

- 1- Hierve una 1/2 taza de agua y 1/2 taza de leche de almendras con la canela.
- 2- Agrega la nuez picada, el Psyllium y el coco.
- 3- Incorpora el endulzante al gusto y mezcla.
- 4- Sirve y disfruta caliente.



# Bollito de huevo y salchicha baja en carbohidratos

¿Extrañas los bollitos para el desayuno? No hay problema, esta receta hará que no los extrañes más.



45 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

### PARA EL BOLLITO:

- 🌿 1 huevo
- 🌿 1 cucharada de leche de almendras
- 🌿 1 cucharada de harina de coco
- 🌿 1/2 cucharada de aceite de oliva

### Información Nutricional

445

Calorías

45

Grasa

16

Proteínas

5

Carbs net

- »»» 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- »»» 1 pizca de sal

#### **PARA EL RELLENO:**

- »»» 1 huevo
- »»» 1 rebanada de queso
- »»» 1 salchicha de cerdo
- »»» 1/4 de cucharadita de tomillo
- »»» 1/4 de cucharadita de salvia
- »»» 1/8 de cucharadita sal
- »»» 1/4 de cucharadita pimienta negra



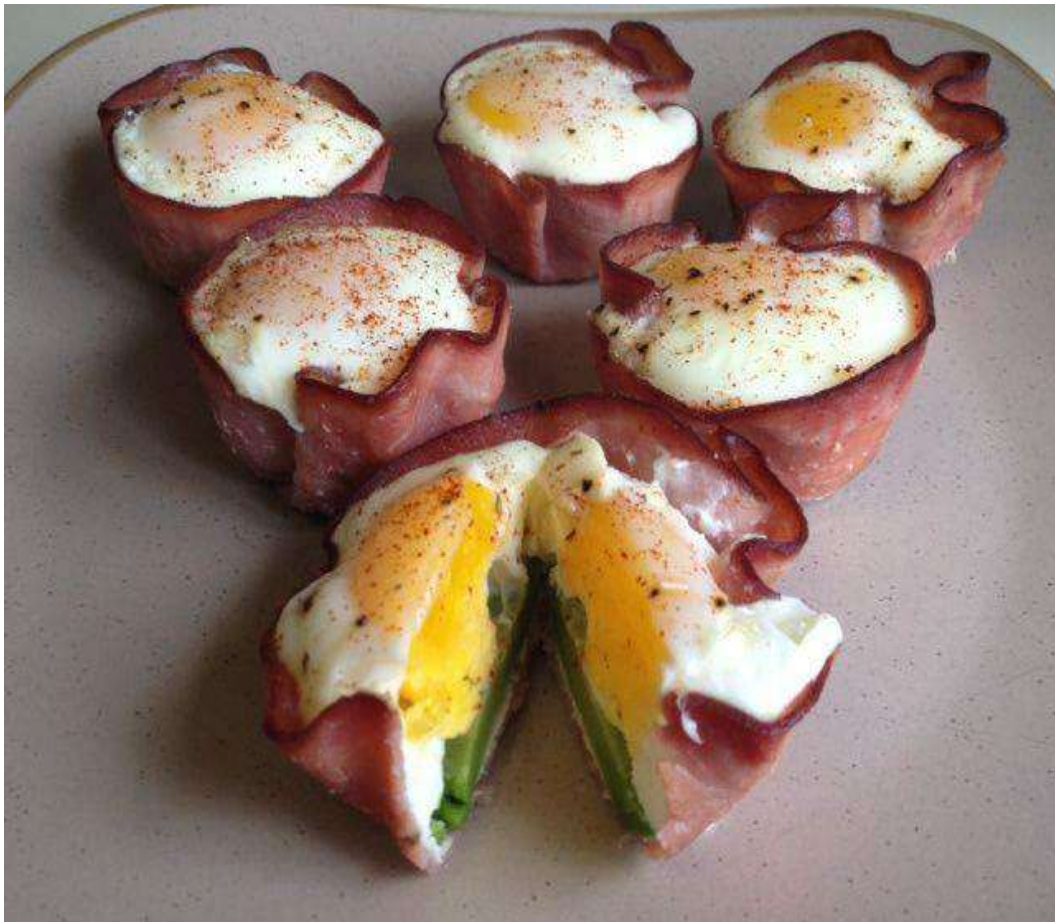
## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 205°C.
- 2- En un tazón agrega el huevo y todos los ingredientes para el bollito. Mezcla bien hasta que no haya grumos. Agrega la mezcla en el molde y hornea por 15 minutos.
- 3- Agrega otro huevo dentro del molde, mezcla y sazona con sal y pimienta. Hornea por 10 minutos más.
- 4- Abre la salchicha y muélela. Sazona y mezcla con las manos. Empieza a darles forma de hamburguesas y cocina en un sartén 4-5 minutos por cada lado.
- 5- Sacar del horno el recipiente y cortar por la mitad para formar unos panes delgados.
- 6- Tuesta cada uno de los panes hasta que estén dorados, agrega carne y una rebanada de queso para armar un sándwich.
- 7- Sirve y disfruta.



## Bollitos de huevo

Estos riquísimos bollitos de huevo son una excelente opción para empezar tu día.



25 a 30 m



Porciones 3



Medio

## Ingredientes

- 6 huevos
- 1/2 taza espinaca
- 6 rebanadas jamón de pavo
- Queso mozzarella
- 2 cucharadas de cebolla roja
- 3 cucharadas de chile morrón
- Aceite de oliva en aerosol
- Albahaca
- Sal y pimienta fresca



Información Nutricional

190	12	18
Calorías	Grasa	Proteínas
4		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C.
- 2- Corta la espinaca, ralla el queso mozzarella y prepara la cebolla roja y el chile morrón.
- 3- Aceita un molde para bollitos o muffins.
- 4- En cada uno de los moldes para bollitos coloca una rebanada de pavo, asegurándote que quede cubierto el fondo. Dentro de cada uno rompe un huevo y repite este paso con cada uno de los huevos.
- 5- Agrega un poco de espinaca, queso, chile morrón y cebolla arriba de cada huevo. Sazona con sal y pimienta, también puedes agregar un poco de albahaca (opcional).
- 6- Coloca el molde dentro del horno hasta que los huevos estén cocidos. Para obtener una yema líquida deja cocer durante unos 10 minutos, si deseas una yema más dura cocina durante 15 minutos aproximadamente. Recuerda que al sacar el molde del horno los bollitos de huevo seguirán calientes.
- 7- Sirve y disfruta.





# Cacerola de chorizo para el desayuno

¿Qué mejor que iniciar el día con un poco de huevo y chorizo en el desayuno?



1 h



Porciones 10



Medio

## Ingredientes

- 12 huevos
- 1 cebolla
- 1 chile morrón
- 450 gramos de chorizo
- 360 gramos de espinaca

- »»» 12 cucharadas de crema espesa
- »»» 1 cucharadita de ajo en polvo
- »»» 1 cucharadita de cebolla en polvo
- »»» 250 gramos de tomate Cherry
- »»» 225 gramos de queso Cheddar
- »»» 1 cucharadita de sal
- »»» 1 cucharadita de pimienta

Información Nutricional		
455	37	24,8
Calorías	Grasa	Proteínas
	4,8	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- Cocina las espinacas en el microondas. Mientras tanto, pica y desmenuza el chorizo.
- 2- Cocina el chorizo en un sartén hasta que esté dorado. Reserva en un recipiente grande.
- 3- Pica finamente en juliana la cebolla y el chile morrón, y cocina en la sartén. Agrégalos en el recipiente del chorizo junto con las espinacas.
- 4- Bate los huevos, las especias y la crema espesa en otro recipiente. Agrega el queso y mezcla junto con la mezcla de chorizo y vegetales.
- 5- En una cacerola previamente engrasada agrega la mezcla y decora con los tomates cherry. Cocina por 50 minutos a 180°C.
- 6- Retira del horno. Sirve y disfruta.



## Capas de desayuno Keto

¿Te sientes completamente voraz?

¡Cocina este desayuno hecho con capas de tocino, huevo y queso! Perfecto para controlar tu antojo de tocino y queso.



55 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- »» 2 cucharadas de crema para batir
- »» 1/4 cucharadita de Mrs. Dash (table blend)
- »» 4 tazas de espinaca
- »» 4 huevos
- »» 10 rebanadas de tocino
- »» 2 cucharadas de grasa de tocino
- »» 1/2 taza de queso Cheddar
- »» 1/4 cucharadita de sal
- »» 1/4 cucharadita de pimienta negra

Información Nutricional		
338	30	13
Calorías	Grasa	Proteínas
2		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 200°C.
- 2- Teje el tocino con un tamaño de aproximadamente 12x12. ¡Piensa en cómo funciona un tejido de cesta, pero con tocino!
- 3- Hornea el tocino durante 25 minutos, hasta que esté completamente cocido. Retira y coloca en una toalla de papel.
- 4- Pon la grasa de tocino a una sartén y agrega las espinacas.
- 5- Cuando la espinaca esté cocida y marchita, incorpora los huevos y todos los condimentos.
- 6- Lentamente revuelve los huevos hasta que estén completamente cocidos.
- 7- Extiende los huevos cocidos encima del tocino.
- 8- Cubre con el queso y asa durante 4 minutos.
- 9- ¡Aquí tienes! Déjalo enfriar y luego córtalo en 4 pedazos.



## Crujiente keto cereal con fresas

¿Extrañas el cereal?

No sufras más, aquí te tengo una receta deliciosa para matar ese antojo.



10 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 1 taza de coco en hojuelas
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- Canela
- 2 fresas medianas
- Stevia
- 1 cucharadas de aceite de coco

Información Nutricional		
445	43	3,8
Calorías	Grasa	Proteínas
24		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C, y en una charola para galletas coloca un poco de aceite de coco o papel para hornear y coloca las hojuelas de coco en ella.
- 2- Hornea por 5 minutos y mueve con una espátula, y cocina hasta que tengan un color ligeramente dorado. Deja enfriar.
- 3- Espolvorea un poco de canela y Stevia. Rebana las fresas y sirve todo en un tazón.
- 4- Añade la leche de almendras y disfruta.



## Cuadritos de huevo para el desayuno

Este desayuno es perfecto para esos días apesurados, ya que es transportable puedes llevarlo al trabajo en un recipiente y calentarlo en el microondas. Procura prepararlo un día antes, ya que su cocción es algo lenta.



1 h 5 m








Porciones 3



Medio

## Ingredientes

-  6 huevos
-  Chiles o pimientos jalapeños enlatados
-  4 cucharadas de mantequilla
-  225 gramos de queso mozzarella rallado
-  225 gramos de queso Cheddar rallado

Información Nutricional			
261	21	17	
Calorias	Grasa	Proteínas	
	1.5		
	Carbos net		



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C, en un tazón mezcla los huevos y los quesos.
- 2- Engrasa un sartén de 8x8 y coloca los pimientos o chiles de tu elección. Agrega la mezcla y hornea durante 30 minutos.
- 3- Baja la intensidad del horno a 120°C y hornea por 30 minutos más.
- 4- Corta en rectángulos, y guárdalos para la oficina.





## Deliciosa imitación de avena cetogénica con canela

Como es bien sabido la avena no es un alimento permitido en la dieta cetogénica. Pero con esta receta no la extrañarás ni un poquito, ya que tiene todo el sabor de la canela, leche de almendras y nuez.



Porciones 2



Medio

### Ingredientes

- 1 cucharadita de nuez picada
- 1/2 taza de coco rallado
- 1 cucharada de Psyllium plantago
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de leche de almendras

#### Información Nutricional

347

calorías

1.2

prote

1.5

carbs  
netos

7.7

grasas

Endulzante al gusto



## Preparación

- 1- Hierve 1/2 taza de agua y 1/2 taza de leche de almendras con la canela.
- 2- Agrega la nuez picada, el psyllium plantago y el coco.
- 3- Agrega el endulzante al gusto y mezcla unos minutos.
- 4- Sirve y disfruta caliente!



## Desayuno rápido de canela y nueces

¿Tienes ansias por comer algo dulce? Entonces este delicioso y saludable desayuno es para ti, también lo puedes disfrutar como refrigerio, gracias a que es bajo en azúcar y colesterol.



3 m



Porciones 1

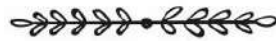


Facil

## Ingredientes

- » 1/2 taza de requesón
- » 7 mitades de nuez pecana
- » 1 sobre de Stevia
- » 1 1/2 cucharadas de mantequilla
- » Canela molida al gusto

Información Nutricional		
339	28.3	16.6
Calorías	Grasa	Proteínas
5.5		
Carbs net		



## Preparación

- 1- En un tazón combina el requesón, la mantequilla y el edulcorante.
- 2- Espolvorea canela al gusto y decora con las mitades de nuez.
- 3- ¡¡Listo!! ya tienes tu desayuno.

» Tip:

Te recomiendo utilizar la mantequilla ghee.



## Frittata de pollo keto

¿Tienes antojo de huevos esta mañana?

¡Entonces esta frittata de pollo es para ti! Pollo saludable al horno en una tarta de huevo; esta receta keto rebosa de grasas y proteínas saludables.



40 m



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 🍴 10 huevos
- 🍴 1 1/2 taza queso Cheddar
- 🍴 2 1/2 de hongos Bella
- 🍴 3 tazas de espinaca
- 🍴 3 salchichas de pollo
- 🍴 2 cucharaditas de salsa picante
- 🍴 1 cucharada de aderezo ranchero
- 🍴 1/2 cucharadita de Mrs. Dash (Table blend)

Información Nutricional			
262	20	14	
Calorías	Grasa	Proteínas	
	3		
	Carbs net		



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 200°C.
- 2- Pica las salchichas y comienza a cocinarlas en una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto. Buscamos tener unas salchichas crujientes.
- 3- Cuando las salchichas se estén cocinando completamente, agrega las espinacas y los hongos.
- 4- En un recipiente separado, rompe los huevos y mézclalos con el aderezo ranchero, salsa picante y especias.
- 5- Una vez que las espinacas y los hongos estén cocidos, vierte los huevos y el queso.
- 6- Revuelve bien para asegurarte de que todo esté combinado en la sartén.
- 7- Ahora pasa la sartén al horno por 10 minutos.
- 8- Termínalo con un asado de 3 a 4 minutos.



## Frittata de salchicha

¿Gran día por delante? Recárguese con esta frittata de huevo keto amigable rellena de salchicha para preparar su motor y quedar listo para su día.





1:15 h



Porciones 20



Medio

## Ingredientes

- 🍴 12 huevos
- 🍴 3/4 taza de cebolla
- 🍴 2 tazas de queso Cheddar
- 🍴 1 pimiento verde
- 🍴 7 tazas de espinaca
- 🍴 230 gramos de salchicha italiana
- 🍴 230 gramos de chorizo
- 🍴 8 cucharadas de crema para batir
- 🍴 1 cucharada de aceite de oliva
- 🍴 1 cucharadita de ajo en polvo



### Información Nutricional

138

Calorías

10

Grasa

9

Proteínas

0,7

Carbs net



## Preparación

- 1- Calienta el aceite de oliva en una sartén y agrega la espinaca.
- 2- Una vez que la espinaca se marchite y cocine, retírala de la sartén y comienza a cocinar el chorizo y la salchicha.
- 3- Mientras tanto, rompe los huevos en un tazón grande, agrega la crema para batir y todas las especias. Mezcla completamente.
- 4- Precalienta el horno a 180°C.
- 5- Cuando la salchicha esté cocida y desmenuzada, agrégala al mismo tazón de la espinaca, pero mantén la grasa de salchicha en la sartén.
- 6- Ahora agrega la cebolla picada y un poco de pimienta a la sartén, y cocina hasta que esté transparente. Agrega al tazón con espinaca y salchichas cuando haya terminado.
- 7- Incorpora la mezcla de huevo a todos los ingredientes cocidos y mezcla bien.
- 8- Pon toda la mezcla en un molde con papel de aluminio y en mantecado. Hornea durante aproximadamente 45 minutos o cuando puedas pasar un cuchillo por la frittata y salga limpio.





# Frittata en sartén de hierro

Esta deliciosa frittata es una excelente opción cuando tienes visita.



1 h



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 12 huevos
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 8 rebanadas de tocino
- 340 gramos de queso Cheddar
- 1 cabeza de coliflor
- 540 gramos de col de Bruselas
- 180 gramos de crema espesa
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo

## Información Nutricional

491

Calorías

35

Grasa

26

Proteínas

18

Carbs net

- »» 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- »» 1/2 cucharadita de pimienta
- »» 1/2 cucharadita de sal



## Preparación

- 1- Cocina el tocino hasta que esté crujiente, y reserva la grasa en el sartén.
- 2- Rebana finamente la cebolla y el pimiento. Ralla la coliflor y las coles de bruselas.
- 3- Cocina las verduras en la sartén.
- 4- Mientras las verduras se están cocinando, en un tazón bate los huevos, la crema y las especias hasta tener una mezcla homogénea.
- 5- Cuando las verduras estén listas (deben de tener un color translucido), agrega el queso y el tocino
- 6- Mezcla todo bien y agrega los huevos. Vuelve a mezclar.
- 7- Cocina por 2 o 3 minutos más. Enciende el horno y precalienta a 230°C.
- 8- Transfiere la sartén al horno, y hornea por 25 minutos. Retira del horno y corta una rebanada.
- 9- Sirve y disfruta.



# Gacha porridge de coco y mora azul

Y para estos días de calor... ¿qué mejor que un desayuno frío?



5 m



Porciones 2

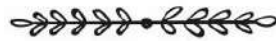


Medio

## Ingredientes

- » 1/4 taza de lino
- » 1 taza de leche de almendras
- » 1/4 taza de harina de coco
- » 1 cucharada de canela
- » 10 gotas de Stevia líquida
- » 1 cucharadita de extracto de Vainilla
- » 1 pizca de sal

Información Nutricional		
405	34	10
Calorías	Grasa	Proteínas
8		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Calienta la leche de almendras a fuego bajo y añade las semilla de lino, la sal, canela y la harina de coco y mezcla hasta que no queden grumos.
- 2- Calienta hasta que esté a punto de hervir y agrega el extracto de vainilla y la Stevia.
- 3- Sigue mezclando hasta que espese y apaga el fuego.
- 4- Agrega los acompañamientos, sirve y disfruta.

» Sugerencia de presentación:

Puedes acompañarlo con un poco de nuez u otra semilla.



# Hot cakes de calabaza y queso crema

Esta receta es de mis favoritas en temporada de otoño.



20 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

### PARA LOS HOT CAKES:

- 2 huevos
- 60 gramos de queso crema
- 2 cucharadas de harina de coco

### Información Nutricional

728

Calorías

61

Grasa

22

Proteínas

23,5

Carbs net

»»» 1/4 cucharada de Pumpkin pie spice

#### **PARA LA MANTEQUILLA DE CALABAZA:**

»»» 3 cucharadas de mantequilla sin sal

»»» 1/2 cucharada de calabaza

»»» 1 sobre de Stevia



## Preparación

- 1-** Para la mantequilla de calabaza, mezcla en un traste la mantequilla y la calabaza y mételo al microondas por intervalos de 10 segundos hasta que este cremoso y agrega la Stevia.
- 2-** Para los hot cakes, mezcla en un traste los huevos, el queso crema, la calabaza y la harina de coco hasta que tengas una mezcla homogénea. Precalienta un sartén y pon una cucharada de mantequilla.
- 3-** Un vez derretida la mantequilla agrega la mitad de la mezcla en el sartén. Cuando las orillas estén doradas voltea el hot cake y cocina unos minutos más. Revisa con un tenedor el centro para saber si ya está listo. Repite este paso con la mitad de la mezcla restante.
- 4-** Emplata, úntales la mantequilla de calabaza y disfruta.



# Hot cakes de espagueti de calabacín

Recuerda que no hay límites en la cocina. ¡Estos hot cakes te van a impresionar!



25 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 2 huevos
- 4 rebanadas de tocino
- 285 gramos de espagueti de calabacín
- 28 gramos de queso parmesano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal



Información Nutricional

287	18	14
Calorías	Grasa	Proteínas
	7	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- En un sartén cocina los tocinos hasta que estén crujientes y reserva.
- 2- En un traste agrega los huevos, las especias, el queso y el espagueti y mezcla. Trocea el tocino y añádelo al traste.
- 3- Calienta el sartén donde preparaste el tocino y agrega una cucharada de la mezcla.
- 4- Voltéalo una vez que las orillas estén un poco doradas. Repite este paso con el resto de la mezcla.
- 5- Añade una cucharada de crema espesa y un poco de cebollín al gusto, sirve y disfruta.





# Hot cakes de proteína y frambuesa

¿Quieres más variedad en tus desayunos? Esta es una gran opción.



25 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 1/4 de taza de clara de huevo
- 1/2 plátano
- 3/4 taza de frambuesas
- 1 cucharada de proteína en polvo
- 2 cucharadas de leche de almendras
- 1 cucharada de canela
- 2 cucharadas de yogur griego

## Información Nutricional

270

Calorías

15,8

Grasa

16

Proteínas

19

Carbs net

→ 1 cucharada de semillas de chía



## Preparación

- 1- En la licuadora muele las semillas de chía. Mientras tanto con ayuda de un tenedor aplasta el plátano.
- 2- En un tazón agrega todo los ingredientes excepto las frambuesas y mezcla bien.
- 3- Añade las frambuesas y vuelve a mezclar.
- 4- En un sartén añade un poco de aceite de oliva y cocina los hot cakes a fuego medio hasta que las orillas estén doradas, voltea el hot cake y sigue cocinando.
- 5- Coloca en un plato junto con el yogur griego.
- 6- Sirve y disfruta.



# Huevos con tocino clásico

Ninguna lista de recetas de desayuno está completa sin el clásico huevos con tocino. Sigue nuestra receta simple y disfruta de este reconfortante desayuno.



40 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 3 huevos
- 4 rebanadas de tocino

### Información Nutricional

635

Calorías

61

Grasa

19,5

Proteínas

2

Carbs net

→ 1/3 taza de crema para batir



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C.
- 2- Coloca el tocino en una bandeja para horno y cocínalo durante 15 minutos hasta que esté crujiente.
- 3- Mezcla los huevos y la crema. Sé gentil mientras mezclas, no estamos tratando de batir los huevos.
- 4- Calienta una sartén a fuego medio-bajo y agrega la mantequilla.
- 5- Una vez que la mantequilla se haya derretido, agrega la mezcla de huevo. Deja reposar hasta que los huevos comiencen a cuajar, luego comienza a remover.
- 6- Retira de la sartén cuando los huevos estén ligeramente húmedos, agrega el tocino, la sal y la pimienta.



## Riquísimos huevos en tazas de tocino

Así es, en deliciosas tacitas de tocino. Para esta receta necesitas un molde de muffins o magdalenas. Rápido, sin desorden y ¡¡sin problemas!!

Este desayuno es bajo en azúcar, alto en selenio, riboflavina y fósforo.



25 m



Porciones 3



Medio

## Ingredientes

- 6 huevos
- 6 rebanadas de tocino
- 30 gramos de queso
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Información Nutricional		
91	7	6
Calorias	Grasa total	Proteínas
0.3		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C y engrasa con aceite el molde cubriendo el fondo y los lados.
- 2- Coloca 1 rebanada de tocino en cada espacio para muffin del molde y presiona alrededor de los lados suavemente con tus dedos, procurando no cubrir el fondo.
- 3- Rompe 1 huevo en cada hoyo cubierto con tocino. Repite este paso hasta completar tu molde.
- 4- Espolvorea sal, pimienta y queso.
- 5- Hornea durante 20 minutos o hasta que el huevo esté cocido a tu gusto.
- 6- Deja enfriar un poco y con ayuda de un tenedor saca cada tacita del molde.
- 7- Disfrútalos calentitos y comparte este delicioso desayuno con tus amigos.



# Huevos fritos

Literal, ¡¡para hacerlos los vamos a freír!!



15 a 20 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

🌿 2 huevos

🌿 3 rebanadas de tocino

### Información Nutricional

321

Calorías

24

Grasa

27

Proteínas

1

Carbs net



## Preparación

- 1- En una freidora caliente aceite a 190°C y cocina el tocino.
- 2- En un tazón rompe los huevos y deslízalos en el centro de la freidora. No los arrojes dentro de la freidora, trata de deslizarlos cerca de la superficie del aceite.
- 3- Usando dos espátulas dale forma de pelotita a los huevos. Esto puede tomar práctica para que queden a la perfección.
- 4- Fríe los huevos durante 3-4 minutos o hasta que dejen de salir burbujas.





## Huevos parmesanos

Este sabrosísimo desayuno es simple y fácil de preparar.

Puedes acompañarlo con una deliciosa rebanada de pan Focaccia de linaza tostado.





23 m



Porciones 1



Fácil

## Ingredientes

- 1 huevo
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de crema batida
- 1 cucharada de mantequilla derretida



### Información Nutricional

308

Calorías

27

Grasa

15.8

Proteínas

1.9

Carbs net



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C.
- 2- Engrasa un molde pequeño con la mantequilla y espolvorea 1 cucharada de queso parmesano.
- 3- Rompe el huevo en el molde y cúbrelo con la cucharada de crema. Espolvorea el queso restante sobre la crema.
- 4- Hornea durante unos 10-15 minutos o hasta que la clara de huevo esté bien cocida.
- 5- ¡¡Disfrútalo dentro del mismo molde!!



# Huevos revueltos con espinacas y cheddar

Los clásicos huevos revueltos son el desayuno perfecto para la dieta keto.

Gran cantidad de grasas y proteínas, y esta receta lleva los huevos revueltos al siguiente nivel añadiendo queso y algo de espinaca.



23 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 4 huevos
- 4 tazas de espinaca
- 1/2 taza de queso Cheddar
- 1 cucharada de aceite de oliva



### Información Nutricional

968

Calorías

78

Grasa

58

Proteínas

7

Carbs net

- »»» 1 cucharada de crema para batir
- »»» Pizca de sal
- »»» Pizca de pimienta



## Preparación

- 1-** Rompe los huevos en un tazón y agrega la crema para batir, la sal y la pimienta.
- 2-** Mezcla hasta la consistencia deseada.
- 3-** Calienta una sartén grande y agrega el aceite de oliva.
- 4-** Cuando esté caliente, incorpora la espinaca y cuando empiece a chisporrotear y marchitarse, agrega un poco de sal y pimienta.
- 5-** Cuando la espinaca esté completamente cocida y marchita, reduce el fuego a medio y agrega la mezcla de huevo.
- 6-** Revuelve lentamente mientras los huevos comienzan a cocinarse.
- 7-** Cuando los huevos cuajen, vierte el queso encima y deja que se derrita.



# Huevos revueltos con queso ricota

Esta deliciosa tarta de huevo es muy cremosa gracias al queso ricota.



20 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 2 huevos
- 150 gramos de queso ricota
- 50 gramos de salami italiano
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



### Información Nutricional

653,6

Calorías

54,3

Grasa

34,5

Proteínas

6,8

Carbs net



## Preparación

- 1-** Corta el salami en pequeños cubos y fríelos en un sartén con la cucharada de aceite de oliva.
- 2-** Mientras se está friendo el salami, bate los huevos en un tazón y sazona con la pimienta, sal y romero. Agrega el queso ricota a la mezcla de huevo, mezcla bien para no dejar grumos grandes.
- 3-** Pon la mezcla de huevo en el sartén y cocina por 5 minutos o hasta que esté listo.
- 4-** Sirve y disfruta.



# Huevos revueltos con queso crema

Este desayuno es muy simple y súper fácil de preparar. Y claro, es muy bajo en azúcar y rico en selenio -un antioxidante que combate los radicales libres de nuestro cuerpo, manteniendo nuestras células sanas-.



10 m



Porciones 2



Facil

## Ingredientes

- 4 huevos
- 115 gramos de queso crema
- 1 cucharada de eneldo fresco
- 1 pizca de ajo en polvo

### Información Nutricional

164

Calorías

14.3

Grasas

8

Proteínas

1.3

Carbs net

»» Sal

»» Pimienta



## Preparación

- 1- En un recipiente para mezclar bate los huevos hasta que estén espumosos y de color amarillo claro.
- 2- Agrega el queso crema, el eneldo, el ajo en polvo y revuelve muy bien para combinar.
- 3- Si lo deseas puedes sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 4- Ahora engrasa una sartén, calienta a fuego alto y espera unos minutos hasta que tenga buena temperatura.
- 5- Baja la llama y vierte la mezcla de huevo en el sartén. Revuelve hasta obtener la consistencia deseada.
- 6- Emplata y disfruta calentito.





# Huevos y tocino al sartén

Para nuestros bacon-lovers otro desayuno con tocino.



40 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 4 huevos
- 8 rebanadas de tocino
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de apio
- 1 zanahoria
- 1/2 taza de queso Monterrey Jack
- 1/2 taza de cebolla blanca

Información Nutricional		
588	50	25,3
Calorías	Grasa	Proteínas
9,9		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Rebana el tocino en tiras largas y delgadas. Reserva.
- 2- Derrite la mantequilla en un sartén de hierro a fuego medio y agrega el tocino y los vegetales, moviendo constantemente durante 20 minutos o hasta que el tocino se vea crujiente en los bordes y los vegetales estén caramelizados.
- 3- Separa la mezcla en 4 porciones dentro del sartén y haz un pequeño pozo en cada uno.
- 4- Dentro de cada pozo coloca un huevo y deja cocinar hasta que esté en el punto que más te guste. Cuando ya casi esté cocido el huevo espolvorea un poco de queso encima y deja que se gratine.
- 5- Sirve y disfruta.



# Keto hot cakes de tocino

¿Qué mejor combinación que hot cakes y tocino por la mañana?



20 m



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 1 huevo
- 8 rebanadas de tocino
- 1 taza de harina Carbquik
- 1/4 taza de agua
- 1/2 taza de crema espesa

### Información Nutricional

247

Calorías

4

Grasa

4

Proteínas

7

Carbs net

- » 1/2 taza de mantequilla sin sal
- » 1 cucharada de jarabe de vainilla sin azúcar
- » 1/2 cucharadita de polvo de hornear



## Preparación

- 1- En un sartén cocina los tocinos y con ayuda del microondas derrite la mantequilla.
- 2- En un tazón mezcla la harina y el polvo para hornear. Agrega los ingredientes líquidos y mezcla todo muy bien.
- 3- Calienta un sartén a fuego medio-alto, rocía un poco de aceite en aerosol, añade un poco de la mezcla en el sartén y agrega una tira de tocino.
- 4- Cuando los bordes estén dorados o empiece a burbujear el hot cake, voltéalo y sigue cocinando un minuto más o hasta que el centro esté bien cocido.
- 5- Repite el proceso con toda la mezcla.
- 6- Sirve y disfruta.



## Keto waffles con especias de calabaza

En la dieta ceto, es fácil perdernos de nuestros desayunos dulces favoritos. Contemplar un waffle con una sensación de anhelo o mirar a regañadientes a alguien mientras devora una pila de panqueques no es nada divertido.

Pero existe la esperanza para seguir con su dieta y disfrutar de estos sabrosos desayunos, ¡con el beneficio adicional de la calabaza!





25 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 👉 2 huevos
- 👉 1/3 taza de leche de coco
- 👉 1/2 taza de harina de almendras
- 👉 2 cucharadas de harina de linaza
- 👉 1/4 taza de calabaza enlatada
- 👉 1 cucharadita de polvo de hornear
- 👉 1 cucharadita de extracto de Vainilla
- 👉 3 cucharadas de edulcorante Swerve
- 👉 1 1/2 cucharadita de Pumpkin pie spice
- 👉 7 gotas de Stevia líquida



### Información Nutricional

299

Calorías

30

Grasa

14

Proteínas

4

Carbs net



## Preparación

- 1- Mezcla todos los ingredientes húmedos en un tazón grande. Asegúrate de mezclar bien hasta que las claras no sean visibles.
- 2- Combina todos los ingredientes secos en un tamiz.
- 3- Tamiza los ingredientes secos en los ingredientes húmedos, mezclándolos mientras lo haces. Si no tienes un tamiz, también funcionará mezclar todos los ingredientes secos en un bol y rociarlos lentamente en los ingredientes húmedos.
- 4- Mezcla los ingredientes húmedos y secos hasta que estén completamente integrados. La mezcla estará un poco acuosa, pero no te preocupes.
- 5- Calienta la wafflera y engrásala. El spray de coco le da a tus waffles un toque fantástico de coco.
- 6- Vierte la mezcla en la plancha y cocina hasta que la luz incorporada se apague, o hasta que el vapor comience a disiparse.
- 7- Sírvelos con tu jarabe o fruta favorita.



## McMuffin estilo keto

¿Quién hubiera pensado que se podría disfrutar de un sándwich de desayuno de comida rápida en la dieta ceto? ¿Pero adivine qué? ¡Se puede!

El McMuffin estilo Keto combina toda la exquisitez de su homónimo, pero reduce los carbohidratos y aumenta la salud.



17 m



Porciones 2



Medio

### Ingredientes

#### MUFFINS:

- ☞ 1 huevo
- ☞ 2 cucharadas de crema para batir
- ☞ 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ☞ 2 cucharadas de agua
- ☞ 1/4 taza de queso Cheddar
- ☞ 1/4 taza de harina de linaza
- ☞ 1/4 taza de harina de Almendras
- ☞ 1 pizca de sal

#### RELLENO:

- ☞ 2 rebanadas de queso Cheddar
- ☞ 1 cucharada de mantequilla
- ☞ 1 cucharada de ghee
- ☞ 2 huevos
- ☞ 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ☞ 4 rebanadas de tocino
- ☞ Sal
- ☞ Pimienta

Información Nutricional		
719	70	29
Calorías	Grasa	Proteínas
5		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Agrega todos los ingredientes secos para los muffins en un tazón grande y mezcla bien.
- 2- Introduce los huevos, la crema y el agua. Mezcla hasta que esté completamente suave.
- 3- Agrega el queso rallado a la mezcla y revuelve nuevamente. No te preocupes si el queso lo hace grumoso, cuando lo caliente todo se combinará muy bien.
- 4- Agrega la mezcla a dos moldes individuales y cocínalos en el microondas a temperatura alta durante 60 a 90 segundos.
- 5- Para el relleno, cocina los huevos encima del ghee. No te preocupes si no son círculos perfectos. Haz tu mejor esfuerzo y puedes recortarlos más adelante.
- 6- Ahora corta los muffins cocidos por la mitad, y extiende la mantequilla en cada mitad.
- 7- Luego, móntalos. Coloca en capas el huevo, mostaza, tocino y queso para cada muffin.





## Muffins matutinos

Despertar con antojo de brownie de chocolate puede ser tan decepcionante. Tienes todo el día por delante, pero debes contenerte del delicioso chocolate que te está llamando. ¡No más!

Esta receta fácil de muffins de chocolate matutinos satisfará tu antojo, mientras que la adición de calabaza mantiene tu dieta ceto en el buen camino.



30 m



Porciones 6



Medio

## Ingredientes

- 👉 1 huevo
- 👉 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 👉 2 cucharadas de aceite de coco
- 👉 1 cucharada de canela
- 👉 1/4 de taza de cacao en polvo
- 👉 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 👉 1/4 taza de almendras troceadas
- 👉 1/2 taza de puré de calabaza
- 👉 1 taza de harina de linaza dorada
- 👉 1/4 taza de jarabe de caramelo sin azúcar
- 👉 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 👉 1/2 cucharadita de sal

Información Nutricional		
185	11	7,6
Calorías	Grasa	Proteínas
8		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Configura tu horno a 180°C.
- 2- Combina todos los ingredientes húmedos en un tazón y mezcla bien. Haz lo mismo con los ingredientes secos en un recipiente aparte.
- 3- Ahora incorpora los ingredientes húmedos a los secos y mezcla. Vierte lentamente y asegúrate de mezclar bien para evitar que se aglutinen.
- 4- Coloca 6 capacillos de papel en los moldes para muffins, y agrega aproximadamente 1/4 de taza de la mezcla en cada uno.
- 5- Espolvorea las almendras sobre los muffins para decorarlos y hacerlos crujientes.
- 6- Hornea los muffins por 15 minutos y revisa. Una vez que los muffins suban y tomen forma, sabrás que están listos.



## Nubes de huevo

Esta es una de las recetas que debes probar aunque sea una vez. Vale la pena prepararla.



5 m



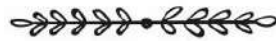
Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 4 huevos
- 2 rebanadas de tocino
- 2 cucharadas de queso parmesano
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Sal
- Pimienta



## Preparación

- 1- Separa las yemas y las claras de los huevos.
- 2- Corta el tocino en cuadrados pequeños y cocina. Reserva y deja enfriar.
- 3- En un tazón bate las claras a punto de turrón, es decir hasta que se hagan picos con la mezcla.
- 4- Agrega de manera envolvente el queso parmesano, mezcla bien y luego añade el tocino.
- 5- Sobre un tapete de silicón o papel encerado separa la mezcla en 4 porciones. Hornea a 180°C durante 5 minutos o hasta que estén listos.
- 6- Agrega la yema a cada una de las pociones y vuelve a hornear hasta que estén con un ligero color café.
- 7- Sirve y disfruta.



# Omelette blanco con espinacas

Este desayuno es de mis preferidos, un rico omelette de claras de huevo y verduras.



25 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 4 claras de huevo
- 1 yema de huevo
- 1/2 tomate
- 2 cucharadas de leche de almendras
- 1 manojo de espinaca
- 1 pizca de albahaca
- 1 cucharada de cebolla roja
- Aceite de oliva
- Ajo



### Información Nutricional

203

Calorías

5

Grasa

20

Proteínas

18

Carbs net



## Preparación

- 1- Corta los vegetales.
- 2- Bate los huevos, la yema y la leche.
- 3- Rocía con un poco de aceite un sartén pequeño y sofríe los vegetales hasta que estén blandos. Resérvalos en un traste.
- 4- Vuelve a rociar un poco de aceite de oliva en la sartén y a temperatura medio-baja agrega la mezcla de huevos. Cocina hasta que la mezcla este firme y agrega los vegetales en una de las mitades, luego dobla a la mitad cubriendo los vegetales.
- 5- Sirve en un plato y disfruta.



# Omelette Cali de pollo

Un sabroso omelette de pollo el cual vas a amar.



15 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 30 gramos de pollo Cali
- 2 rebanadas de tocino
- 2 huevos
- 1 tomate
- 1/4 aguacate
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza

## Información Nutricional

478

Calorías

39

Grasa

20

Proteínas

12,1

Carbs net



## Preparación

- 1- En un tazón pequeño bate los huevos, colócalos en una sartén caliente y sazónalos con sal y pimienta.
- 2- Una vez que estén casi listos los huevos (a media cocción) agrega el tocino, el pollo, el tomate y el aguacate en rebanadas, así como la mayonesa y la mostaza.
- 3- Dobla el omelette a la mitad y termina de cocinar.
- 4- Sirve y disfruta.





## Omelette de cebollín y tocino

Aquí tenemos una simple versión ceto del clásico omelette de tocino y huevo. La adición de cebollín le da a este platillo un agradable y suave toque a cebolla, mientras que los huevos, el tocino y el queso mantienen a este plato firmemente en la dieta ceto.

¡Dedica solo unos minutos de tu ajetreada mañana y este sabroso omelette será todo tuyo!



20 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 30 gramos de queso Cheddar
- 1 cucharadita de grasa de tocino
- 2 rebanadas de tocino
- 2 tallos de cebollín
- 2 huevos
- Sal
- Pimienta

Información Nutricional		
390	34	19
Calorías	Grasa	Proteínas
2		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Asegúrate que el cebollín esté picado, el queso rallado, los huevos partidos y mezclados, y el tocino cocido antes de comenzar. La cocción del omelette tiende a ser un proceso rápido, así que mantente atento y no pierdas tiempo completando estos pasos más adelante.
- 2- Calienta la grasa de tocino en una sartén a fuego medio-bajo.
- 3- Agrega los huevos, cebollín, sal y pimienta a la sartén.
- 4- Cocina hasta que puedas ver que los bordes comienzan a fraguar, y luego cocina por otros 30 segundos.
- 5- Inmediatamente agrega el tocino al centro del omelette y apaga el fuego.
- 6- Espolvorea el queso encima del tocino.
- 7- Dobra dos bordes del huevo sobre la pila de tocino/queso. El queso derretido mantendrá el huevo en su lugar.
- 8- Repite el paso 7 con el resto del huevo. Esto creará un omelette con forma de burrito.
- 9- Voltea la tortilla y déjala cocinar un poco más en la sartén (todavía estará caliente).
- 10- Siéntete libre de espolvorear un poco de cebollín, queso o tocino en la parte superior.



## Omelette de queso de cabra y espinacas

Los omelettes son el desayuno rápido fiable para la dieta ceto. Los huevos y el queso están repletos de proteínas y grasas saludables, mientras que puedes adaptarlos a tu gusto con una infinidad de rellenos.

Esta opción de queso de cabra y espinacas es una de esas combinaciones, ¡esperamos que la disfrutes!



28 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- »»» 3 huevos
- »»» 1 cebolleta
- »»» 1 puñado grande de espinaca
- »»» 2 cucharadas de crema para batir
- »»» 30 gramos de queso de cabra
- »»» 2 cucharadas de mantequilla
- »»» 1/4 cebolla
- »»» Sal
- »»» Pimienta

Información Nutricional			
427	27	27	
Calorías	Grasa	Proteínas	
	4		
	Carbs net		



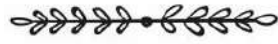
## Preparación

- 1- Calienta una sartén a fuego medio y agrega la mantequilla. Extiende la mantequilla alrededor de la sartén hasta que esté completamente derretida.
- 2- Rebana la cebolla (o córtala en dados), y agrégala a la sartén una vez que la mantequilla comience a dorarse.
- 3- Carameliza la cebolla en la mantequilla.
- 4- Una vez que la cebolla esté completamente cocida y caramelizada, vierte las espinacas en la sartén y cocina hasta que se marchite.
- 5- Agrega sal y pimienta al gusto, revuelve una última vez, retira la mezcla de cebolla y espinaca de la sartén y resérvala.
- 6- Ahora rompe los huevos en un recipiente (¡no en la sartén!); y agrega la crema y un poco de sal y pimienta. Mezcla todo junto.
- 7- A continuación puedes agregar la mezcla de huevo a la sartén, y cocinar hasta que los bordes cuajen.
- 8- Agrega la mezcla de cebolla y espinaca en un lado del huevo, cubriendo aproximadamente la mitad del omelette.
- 9- Desmenuza el queso de cabra sobre la cebolla y las espinacas.
- 10- Dobla la otra mitad del huevo sobre la cebolla, la espinaca y el queso.
- 11- Retira de la sartén y decora con más queso si lo deseas (¿a quién no le gusta más queso?).



# Omelette de queso feta y pesto

Este omelette es delicioso gracias a la combinación de queso feta y pesto.



15 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 3 huevos
- 1 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de crema espesa
- 30 gramos de queso feta
- 1 cucharada de pesto
- Sal
- Pimienta

Información Nutricional		
533,7	45,9	25,4
Calorías	Grasa	Proteínas
	5,2	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- En un sartén previamente caliente derrite la mantequilla.
- 2- En un tazón mezcla los huevos junto con la cucharada de crema espesa y agrega al sartén. Cocina hasta que casi este completamente listo.
- 3- En la mitad del omelette espolvorea el queso feta y el pesto y dobla a la mitad.
- 4- Cocínalo por 4 o 5 minutos, o hasta que el queso feta se gratine.
- 5- Gratina un poco más de queso feta arriba del omelette.
- 6- Sirve y disfruta.



# Omelette de salchicha y queso feta

¡Un omelette relleno de salchichas y queso feta es la mejor opción para empezar el día!

¡Fácil de hacer, este omelette te ayudará a mantener el hambre y la dieta bajo control!



25 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 2 salchichas
- 3 huevos
- 1/4 taza de media crema
- 1 cucharada de queso feta
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de espinaca
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra



## Información Nutricional

790

Calorías

69

Grasa

25

Proteínas

13

Carbs net



## Preparación

- 1- Calienta dos sartenes a fuego medio y agrega el aceite a uno de ellos.
- 2- Mezcla los huevos con media crema en un tazón y agrega todos los condimentos a la mezcla.
- 3- Revuelve las salchichas en la sartén que no tiene aceite.
- 4- Agrega la espinaca junto con un poco de sal y pimienta a la sartén con aceite.
- 5- Controla las dos sartenes y cuando todo esté cocido, combínalas en un solo tazón grande.
- 6- Agrega la mezcla de huevo a la sartén con la grasa de la salchicha.
- 7- Cuando los bordes de los huevos comiencen a cuajar, incorpora la salchicha, la espinaca y el queso.
- 8- Cocina un minuto más, luego voltea la mitad del huevo para cubrir el interior.
- 9- Voltea el omelette entero y cocina por otros 2 minutos. Es mejor si tapas la sartén y permites que el vapor cocine los huevos también.





# Omelette de jamón y queso al horno

¿Sabías que hornear es la forma más fácil de hacer omelettes?

Así que siéntete libre de agregar cualquier ingrediente en la mezcla como: salchichas, tocino, pimientos, cebollas, etc. Este delicioso plato es bajo en azúcar y alto en selenio, un gran antioxidante.



30 m



Porciones 6



Medio

## Ingredientes

- 6 huevos
- 1 taza de jamón cocido
- 1 taza de leche de almendras
- 1/2 taza de harina de almendras
- 6 cucharadas de aceite vegetal

### Información Nutricional

59

Calorías

2.5

Proteína

2

Carbs net

4.5

Grasas

» 1/2 cucharada de sal

» 1 cucharadita de pimienta negra



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 230°C. Mientras tanto pica el jamón.
- 2- En un plato hondo bate los huevos, el aceite y la leche hasta obtener una mezcla esponjosa.
- 3- Agrega harina, sal y pimienta. Vuelve a batir hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4- En un molde para hornear, previamente engrasado, vierte la mezcla.
- 5- Hornea por 10-15 minutos o hasta que los huevos estén listos. Dependiendo de tu horno, el omelette puede cocinarse rápido.

» Tip:

Vigíalo a partir de los 6 minutos para que quede a tu gusto.



# Omelette picoso de camarón

¿Ya estás cansado de las recetas de siempre?

Entonces prueba este gran desayuno con camarones picositos.



35 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 🍴 6 huevos
- 🍴 10 camarones
- 🍴 1 manojo de espinaca
- 🍴 4 tomates uva
- 🍴 1/4 de cebolla
- 🍴 1 ramita de perejil fresco
- 🍴 1 cucharada de sal
- 🍴 1 cucharadita de pimienta de cayena

Información Nutricional		
329	17	36,7
Calorías	Grasa	Proteínas
8,8		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Pica la cebolla y corta los tomates uva a la mitad.
- 2- Precalienta el sartén a fuego medio, agrega la cebolla y la sal, y añade los tomates boca abajo para que se tuesten un poco.
- 3- Cuando las cebollas cambien de color (a transparente) agrega la espinaca y deja que reduzca su tamaño. Agrega los camarones en el sartén.
- 4- Rompe los huevos encima de las verduras y el camarón, toma una cuchara y mueve la clara para que pueda abarcar toda la mezcla de abajo.
- 5- Pon una tapa en el sartén y cocina por 6 u 8 minutos más, o hasta que observes una fina capa blanca arriba de las yemas.
- 6- Una vez que el omelette esté listo, pasa la punta de un cuchillo por cada yema dejando que esta cubra el omelette. Espolvorea el perejil.
- 7- Sirve y disfruta.



## Panqueques de calabaza keto

Uno de los clásicos de la temporada de otoño es la repentina abundancia de recetas de calabaza. ¡Pues no dejemos fuera los panqueques de calabaza!

¡Esta receta keto amigable te permitirá preparar deliciosos panqueques que son excelentes en cualquier época del año!



25 m



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 1/4 taza de puré de calabaza
- 1 taza de harina de almendras
- 1/4 taza de crema agria
- 2 huevos
- 1 cucharadita de Pumpkin pie spice
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de sal

Información Nutricional			
157	14	4,6	
Calorías	Grasa	Proteínas	
2			
Carbs net			



## Preparación

- 1- Combina la crema agria, la mantequilla y los huevos.
- 2- En un recipiente aparte, mezcla el polvo para hornear, especias, sal y harina de almendras.
- 3- Ahora agrega lentamente los ingredientes húmedos a los secos mientras revuelves continuamente. Esto te dará una masa suave.
- 4- Calienta una sartén de hierro a fuego medio y engrasa con mantequilla.
- 5- Vierte aproximadamente 1/3 taza de la mezcla en la sartén.
- 6- Cuando comiencen a formarse burbujas en la parte superior, deja cocer durante otro minuto y luego voltea. Cocina por un minuto más.
- 7- Repite los pasos 5 y 6 para el resto de la masa.



# Panqueques de semillas de lino y almendras

Oh sí, ¡panqueques! Montones y montones de panqueques prácticamente inundados en almíbar.

No tienes que renunciar a estos sueños con la dieta ceto. Nuestros panqueques con harina de almendras y semillas de lino mantienen la cuenta regresiva del carbohidrato, lo que aumenta las probabilidades a favor de las grasas y las proteínas.



25 m



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 🌿 4 huevos
- 🌿 1/2 taza de harina de almendras
- 🌿 1/2 taza de harina de linaza
- 🌿 1/2 taza de leche de coco

### Información Nutricional

215

Calorías

23

Grasa

6

Proteínas

4

Carbs net

- ☞ 2 cucharadas de Eritritol
- ☞ 1 cucharadita de polvo de hornear
- ☞ 1/2 cucharadita de nuez moscada
- ☞ 2 cucharadas de mantequilla
- ☞ 1 cucharada de harina de coco
- ☞ 1/2 cucharadita de canela
- ☞ 4 cucharadas de aceite de coco
- ☞ 1 pizca de sal



## Preparación

- 1- En un tazón, combina todos los ingredientes secos.
- 2- Mezcla todos los ingredientes húmedos (excepto la mantequilla y el aceite de coco) en un recipiente aparte hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3- Agrega los ingredientes húmedos a los secos, revolviendo constantemente para obtener una consistencia suave.
- 4- Calienta la sartén/plancha para panqueques a fuego medio-alto y engrasa con mantequilla y aceite de coco.
- 5- Agrega aproximadamente 1/4 taza de la mezcla a la sartén.
- 6- Una vez que se formen burbujas en la parte superior, deja cocinar por otros 30 segundos y luego voltea.
- 7- Repite para el resto de la mezcla.
- 8- ¡Sirvelos! Un poco de jarabe casero o sin azúcar sería el acompañamiento perfecto.





# Perfectos huevos revueltos

¿Qué mejor que iniciar el día con unos deliciosos huevos revueltos con tocino?



15 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 6 huevos
- 2 cucharadas de crema ácida
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 rebanadas de tocino
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo

### Información Nutricional

444

Calorías

35

Grasa

25

Proteínas

2

Carbs net

- »» 1/4 cucharadita de pimienta negra
- »» 1/4 cucharadita de paprika
- »» 1/2 cucharadita de sal



## Preparación

- 1-** En un sartén a fuego medio-bajo sin aceite, rompe los huevos y agrega la mantequilla. No sazones los huevos hasta después que estos estén cocidos, de lo contrario la mezcla quedara un poco liquida en lugar de cremosa.
- 2-** Sube el fuego a medio-alto y mezcla la mantequilla y los huevos con ayuda de una espátula. Mientras estás mezclando los huevos, cocina a tu gusto las tiras de tocino en otro sartén.
- 3-** Para obtener la consistencia perfecta de los huevos revueltos, deberás alternar la cocción de los mismos. Es decir, cocina durante unos segundos en el calor directo de la flama y durante otros segundos sin el calor directo.
- 4-** Una vez que los huevos estén casi cocidos apaga la flama y deja que terminen su cocción.
- 5-** Agrega las 2 cucharadas de la crema, sazona los huevos con la pimienta, sal, paprika, cebolla en polvo y el ajo en polvo. Si gustas puedes agregar un poco de cebollita a los huevos para tener un contraste de sabor.
- 6-** Sirve y disfruta.



## Queso ricota con vainilla

Este desayuno es súper fácil de hacer y lo puedes acompañar con un ligero toque de bayas.





10 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 200 gramos de queso ricota
- 1 vara de vainilla
- 1 cucharada de crema Fraiche

### Información Nutricional

451

Calorías

37

Grasa

23

Proteínas

6

Carbs net



## Preparación

- 1- Mezcla el queso ricota con la crema y la vainilla.
- 2- Sirve y disfruta.



# Quiche de cebolla y queso

Este desayuno es delicioso y rinde para muchas porciones.



45 m



Porciones 12



Medio

## Ingredientes

- 12 huevos
- 5-6 tazas de queso Colby Jack
- 1 de cebolla blanca
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 tazas de crema espesa
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 1 cucharadita de sal



### Información Nutricional

356

Calorías

30

Grasa

19,3

Proteínas

2,5

Carbs net

→ 1 cucharadita de pimienta negra



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C.
- 2- En un sartén grande de hierro derrite la mantequilla a fuego medio-bajo, agrega los vegetales y sofríe hasta que la cebolla este blandita y translucida. Retira del fuego y deja que se enfríe.
- 3- Engrasa con mantequilla 2 recipientes para hacer quiche o refractarios, y agrega 2 tazas del queso cubriendo perfectamente el fondo de los recipientes.
- 4- Agrega la mitad de los vegetales a cada uno de los recipientes, asegurándote que estén sobre la capa de queso.
- 5- En un tazón para batir agrega todo: los huevos, las especias y la crema. Bate hasta obtener una mezcla homogénea y agrega la mitad de la mezcla en cada refractario, utilizando un tenedor para distribuir bien la mezcla en la capa de queso y vegetales.
- 6- Coloca los refractarios dentro del horno y cocina por 20-25 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo este salga limpio.
- 7- Retira del horno y parte 6 porciones del mismo tamaño (en cada refractario). Puedes servir inmediatamente o enfriarlos en el refrigerador.
- 8- Sirve y disfruta.



# Quiche de fajita de pollo

Esta receta es buenísima cuando tienes cosas que hacer, ya que se prepara en el horno.



45 m



Porciones 16



Medio

## Ingredientes

- 340 gramos de pechuga de pollo
- 24 huevos
- 1 paquete de mezcla sazonzadora para Tacos McCormick
- 2 chiles morrón medianos

Información Nutricional		
150	10,6	12
Calorías	Grasa	Proteínas
2		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 150°C.
- 2- Engrasa ligeramente 2 moldes redondos con aceite en aerosol.
- 3- En un tazón grande, bate los huevos, el sazonzador, el chile morrón y el pollo. Divide la mezcla en cada uno de los moldes.
- 4- Hornea por 25 o 30 minutos, procurando no mover los refractarios hasta que esté listo. Deja que se enfríe por 1 minuto antes de cortar 8 rebanadas en cada molde.
- 5- Sirve y disfruta.





# Quiche keto

¿Tienes invitados para el desayuno?

Entonces impresionalos con esta deliciosa receta de quiche keto amigable. ¡O hazlo en un fin de semana y guárdalo todo para ti!



55 m



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 6 huevos
- 1 1/2 tazas de queso Cheddar
- 1 pimiento verde
- 1 cucharadita de Mrs. Dash (table blend)
- 6 rebanadas de tocino
- 1 cucharadita de ajo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/4 cucharadita de sal

Información Nutricional		
330	30	11,5
Calorías	Grasa	Proteínas
	3,8	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C.
- 2- Corta el tocino en trozos de buen tamaño y agrégalos a una sartén calentada a fuego medio.
- 3- Coloca TODOS los ingredientes de la masa en un recipiente y usa tus manos para mezclar. Cuando esté completamente mezclado, forma una bola y presiona la masa en una fuente de horno de 30x17.
- 4- Hornea la masa por unos 20 minutos y sácala. ¡No estará cocinada del todo! Se continuará cocinando mientras el relleno se hornea.
- 5- Cuando el tocino termine de cocinarse, quítalo y agrega los pimientos verdes y el ajo a la sartén. Cocina en la grasa de tocino mientras mantienes la sartén a fuego medio.
- 6- En un recipiente aparte, combina todos los aderezos, el queso, los huevos, el tocino, la pimienta y el ajo. Puedes agregar la grasa de la sartén si lo deseas.
- 7- Vierte la mezcla en la masa y hornea durante 16 a 18 minutos. Deja que se cocine, ¡y a disfrutar!



# Riquísimos huevos cetogénicos envueltos en salchicha y tocino

Si amas el tocino como yo, esta receta te encantará.



1:05 a 1:30 h



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 4 huevos
- 8 rebanadas de tocino
- 340 gramos de salchichas de puerco
- 8 pica dientes



### Información Nutricional

321

Calorías

25

Grasa

23

Proteínas

2

Carbs net



## Preparación

- 1- Pon a cocer en agua los huevos hasta que estén duros. Pélalos y déjalos enfriar.
- 2- Divide las salchichas de puerco en 4 raciones y forma 4 tortitas.
- 3- Cubre completamente los huevos con cada salchicha, formando bolitas. Una vez cubiertos refrigérelos de 30 a 60 minutos.
- 4- Envuelve las bolitas con el tocino, 2 rebanadas por huevo. Utiliza los pica dientes para que no se despegue el tocino.
- 5- Enciende el horno a 230°C y cocina las bolitas por 20 minutos. En algunos hornos tal vez sea necesario pasar por la parrilla o el sartén las bolitas para darles la cocción final.
- 6- Las bolitas estarán listas una vez que el tocino tenga un color dorado y esté crujiente.
- 7- Sirve y disfruta con una ensalada.



# Sabrosos huevos revueltos

¿Es hora de desayunar y no tienes mucho tiempo?

Este es el desayuno ideal para ti. Es rápido de preparar y sabe realmente delicioso.



4 a 5 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 3 huevos
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 pizca de sal
- Pimienta fresca

### Información Nutricional

318

Calorías

26,3

Grasa

17,5

Proteínas

1,8

Carbs net



## Preparación

- 1- Mezcla los huevos con un tenedor.
- 2- En un sartén de teflón derrite la mantequilla a temperatura baja y agrega la mezcla de huevos.
- 3- Usando una espátula (preferiblemente flexible y resistente al calor), mueve gentilmente los huevos al centro de la sartén y permite que la mezcla líquida abarque el perímetro de la misma. Continúa la cocción moviendo los huevos con la espátula hasta que estén cocidos. Esto debe de tomar entre 1 minuto y medio hasta 3 minutos aproximadamente.
- 4- Sazona con sal y pimienta.
- 5- Sirve y disfruta.

*»»» Sugerencia de presentación:*

Puedes acompañarlos con una rebanada de pan cetogénico.



## Soufflé de cebollín keto

Este delicioso soufflé que combina queso, jamón y huevos, definitivamente hará que comience su día en el camino correcto.

¡También lleno de grasas buenas para mantenerte en la dieta ceto!





40 m



Porciones 5



Medio

## Ingredientes

- 6 huevos
- 170 gramos de filete de jamón
- 1 1/2 ajo
- 1/2 cebolla
- 3 cucharadas de cebollín
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de queso Cheddar
- 1/2 taza de crema para batir
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Información Nutricional			
375	31	20	
Calorías	Grasa	Proteínas	
	2,4		
	Carbs net		



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 200°C.
- 2- Calienta el aceite de oliva en una sartén. Una vez caliente, agrega las cebollas.
- 3- Cuando las cebollas se vuelvan translúcidas, agrega el ajo. Continúa cocinando hasta que comiencen a dorarse.
- 4- En un recipiente aparte, mezcla el resto de los ingredientes. Una vez combinado, agrega la cebolla y el ajo.
- 5- Divide la mezcla de manera uniforme entre 5 moldes.
- 6- Hornea durante aproximadamente 20 minutos.
- 7- ¡Deja enfriar y disfruta!





# Torta en taza de pesto de tomate keto

¡Otra receta de torta en taza para esos agitados almuerzos!

Esta torta rellena de tomate y pesto es sabrosa, ¡y sería una excelente adición a la ensalada caprese!



## Ingredientes

- 1 huevo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina de almendras
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear

### Información Nutricional

631

Calorías

96

Grasa

31,8

Proteínas

8

Carbs net

## PESTO:

- » 1 cucharada de harina de almendras
- » 5 cucharaditas de pesto de tomate deshidratado
- » 1 pizca de sal



## Preparación

- 1- Combina todos los ingredientes en una taza (reserva un poco de pesto para decorar si lo deseas).
- 2- Coloca la taza en el microondas en alto durante 70 a 80 segundos.
- 3- Golpea ligeramente la taza contra un plato para que caiga.
- 4- Decora con el pesto sobrante.



## Waffle disfrazado de rollo de canela

Así como te ofrecimos pan francés combinado con muffins, ahora te sugerimos una combinación dulce de similitud para comenzar tu mañana: ¡waffles y rollos de canela!

Nuestra versión baja en contenido de carbohidratos de estos dos favoritos te mantendrá en la dieta ceto y te ofrece un delicioso desayuno que tus amigos codiciarán.



20 m



Porciones 1



Medio

### Ingredientes

#### WAFFLE:

→ 1/2 cucharadita de canela

- »»» 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- »»» 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- »»» 2 huevos
- »»» 1 cucharada de eritritol
- »»» 6 cucharadas de harina de almendras

#### FROSTING:

- »»» 1/4 cucharadita de extracto de Vainilla
- »»» 1 cucharada de eritritol
- »»» 1/4 canela
- »»» 1 cucharada de crema para batir
- »»» 2 cucharaditas de mezcla para waffles
- »»» 2 cucharadas de queso crema

Información Nutricional		
819	64	34
Calorías	Grasa	Proteínas
23		
Carbs net		



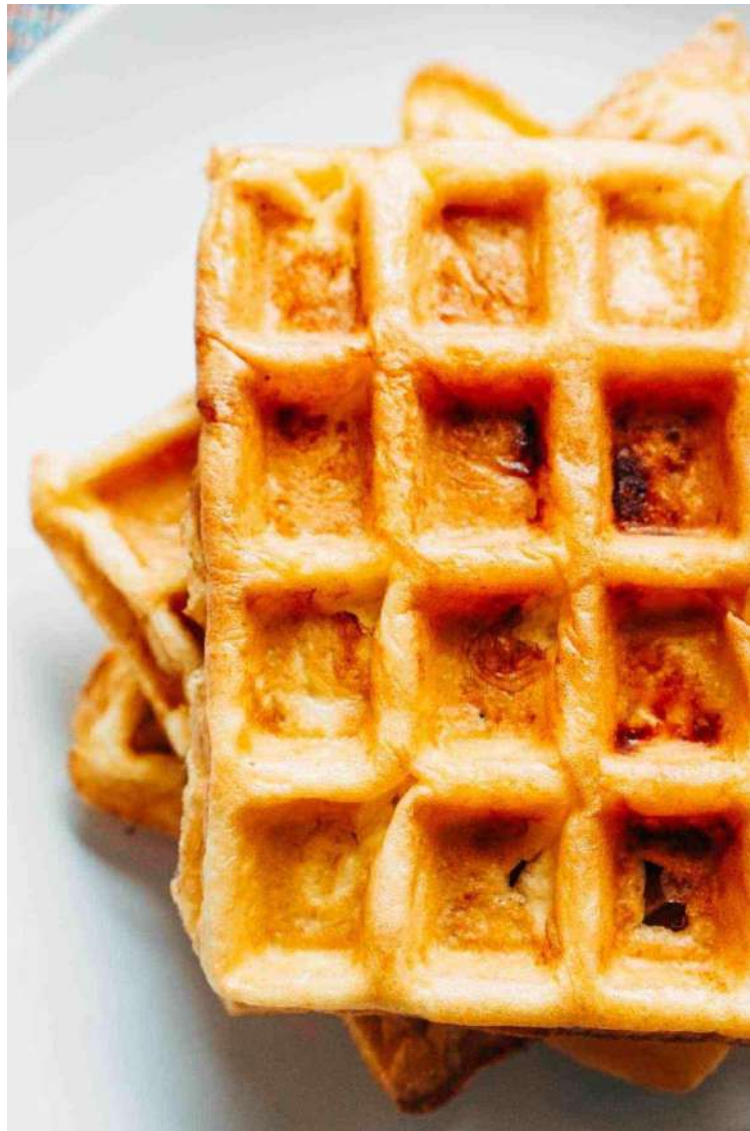
## Preparación

- 1- Para los waffles, mezcla todos los ingredientes secos en un tazón.
- 2- En un recipiente aparte, mezcla todos los ingredientes húmedos. Asegúrate de que todo esté bien mezclado.
- 3- Agrega los ingredientes húmedos a la mezcla seca y mezcla hasta que quede suave.
- 4- Calienta la wafflera. Cuando esté caliente, vierte la mezcla y comienza a cocinar.
- 5- Recuerda reservar 2 cucharaditas para el frosting.
- 6- Mientras se cocina el waffle, agrega el queso crema y el eritritol a un tazón pequeño.
- 7- Ahora incorpora la canela, la crema para batir y la mezcla. Mezcla completamente hasta que esté suave.
- 8- Una vez que el waffle termine de cocinarse, quítalo de la plancha y extiende el frosting sobre la parte superior.



## Waffles de almendras y tocino

Esta deliciosa receta de waffles con tocino y un toque de almendras te va a encantar.





20 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 2 huevos
- 4 rebanadas de tocino
- 3/4 harina de almendras
- 5 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 1/2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 1/2 cucharadas de Splenda

### Información Nutricional

648

Calorías

61

Grasa

14

Proteínas

8

Carbs net



## Preparación

- 1- Cocina el tocino hasta que esté crujiente. Mientras tanto en una olla con agua tibia coloca los huevos hasta que estén tibios.
- 2- En un tazón mezcla los ingredientes secos, agrega 2 huevos y vuelve a mezclar.
- 3- Precalienta tu wafflera o sartén y rocía un poco de aceite. Una vez caliente añade una rebanada de tocino y vierte un poco de la mezcla para hacer los waffles.
- 4- Cocina los waffles a tu gusto, agrega los acompañamientos de tu elección.
- 5- Sirve y disfruta.



# Huevos rellenos con tocino

¡Los huevos rellenos no son solo un aperitivo elegante! Prepara estos pequeños con tocino y una pizca de pimienta de cayena para crear un desayuno maravillosamente satisfactorio y rápido para ti.



25 m



Porciones 3



Medio

## Ingredientes

- 5 huevos hervidos
- 2 rebanadas de tocino
- 1/4 taza de mayonesa
- 1 cucharada de grasa de tocino

### Información Nutricional

331

Calorías

9,4

Proteínas

2

Carbs net

- »» 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- »» 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- »» 1/2 cucharadita de romero



## Preparación

- 1- Corta el tocino y colócalo en una sartén a fuego medio. Recuerda que se encogerá un poco mientras se cocina, ¡así que no lo cortes demasiado chico!
- 2- Lentamente cocina el tocino hasta que esté completamente cocido y crujiente.
- 3- Corta los huevos duros por la mitad y saca las yemas.
- 4- Agrega las yemas, la mayonesa, la pimienta de cayena, la grasa de tocino, la mostaza y la mitad del romero a un bol y revuelve.
- 5- Coloca un poco de tocino crujiente en los orificios que dejaron las yemas retiradas y termina de llenar con la mezcla de yema. Por último, adorna con el resto del tocino y romero.





# Waffles rellenos de brie y frambuesa

Comienza tu día con estilo y elegancia mientras cocinas esta creación única. Llamarlo un simple sándwich de desayuno sería insultarlo, ¡y aquí está el por qué!

Esta pequeña joya lleva harina de almendras y leche de coco para crear waffles ceto; luego se rellenan con una sabrosa combinación de frambuesa y brie para crear una comida matutina que te hará pavonearte por la puerta, ¡listo para tomar el mundo!



## Ingredientes

### WAFFLES:

- 1/2 taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de harina de linaza
- 2 cucharadas de edulcorante Swerve
- 7 gotas de Stevia líquida
- 2 huevos
- 1/3 taza de leche de coco

Información Nutricional		
577	56	23
Calorías	Grasa	Proteínas
6		
Carbs net		

## RELLENO:

- ☛ 85 gramos de brie cremoso
- ☛ 1 cucharada de jugo de limón
- ☛ 1 cucharada de edulcorante Swerve
- ☛ 1/2 taza de frambuesa
- ☛ 1/2 cáscara de limón
- ☛ 2 cucharadas de mantequilla



## Preparación

- 1- Mezcla todos los ingredientes del waffle en un recipiente. Asegúrate de que la masa sea suave y no tenga grumos.
- 2- Calienta la wafflera y una vez que esté caliente, agrega la mezcla.
- 3- Cocina hasta que la luz indique que está listo o hasta que el vapor se disipe.
- 4- Retira tus waffles y repite según sea necesario para cocinar toda la mezcla.
- 5- Rebana el brie y cubre dos de los cuatro gofres. Los waffles todavía estarán calientes y esto derretirá el brie.
- 6- En una sartén, calienta el endulzante y la mantequilla.
- 7- Justo cuando la mantequilla comience a burbujear agrega las frambuesas, el jugo de limón y la ralladura.
- 8- Revuelve la mezcla de frambuesa hasta que comience a burbujear. A medida que la mezcla se cocina, desarrollará una consistencia similar a mermelada, ¡y esto es exactamente lo que queremos!
- 9- Ahora toma los dos waffles con brie y ásalos hasta que el brie comience a burbujear.
- 10- Vierte/extiende la mermelada de frambuesa encima de los waffles con brie y cubre con los otros dos waffles.
- 11- Asa el sándwich de waffle en la sartén por unos minutos hasta que esté dorado y crujiente.



## Batido verde de proteína

Sentarse a tomar un desayuno caliente y agradable es sin duda un comienzo fantástico para el día; pero ya sea por trabajo, escuela o simplemente por estar atrapado bajo esas cómodas mantas hasta el último momento, las mañanas apresuradas siempre aparecen.

Sin embargo, puedes estar listo con este rápido batido de desayuno que ahorra en carbohidratos mientras que te ofrece grasas saludables para mantener tu dieta funcionando bien.



8 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 1 cucharada/25 gramos de polvo de proteína de suero
- 2 cucharadas de pistachos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 6 gotas de Stevia líquida
- 1/4 taza de espinaca
- 1/4 taza de leche de coco
- 1/4 taza de menta fresca
- 1/2 aguacate
- 1/2 taza de agua
- Hielo

Información Nutricional		
566	39	22
Calorías	Grasa	Proteínas
	16	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- Enjuaga la menta y la espinaca.
- 2- Pela y corta a la mitad el aguacate y retira la semilla.
- 3- Agrega todos los ingredientes a una licuadora o procesador de alimentos, y mezcla hasta que quede suave.



## Café cetogénico a prueba de balas

Una taza de café humeante y aromático es un placer a la mañana. Despierta y llénate de energía con este delicioso café cetogénico ¡a prueba de balas!!!



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- ☛ 1 taza de café
- ☛ 1 cucharada de mantequilla sin sal
- ☛ 1 cucharada de aceite de coco
- ☛ 1 cucharada de media crema
- ☛ 1 sobre de Stevia
- ☛ Canela o cacao al gusto

Información Nutricional		
272	.7	.5
calorías	prote	carbs
30		
grasas		



## Preparación

- 1- Prepara una taza de café ya sea de grano o instantáneo.
- 2- Agrega la mantequilla, el aceite de coco y la media crema. Le puedes agregar canela al gusto, Stevia, u otras especies para agregar sabor.
- 3- El último paso es EL SECRETO de esta receta. Tienes que batir bien los ingredientes ya sea en la licuadora o en un vaso con tapa , esto hará que los ingredientes se mezclen bien ya que el agua y el aceite no se combinan fácilmente.
- 4- Después de batir bien, tendrás un cremoso y energético café a prueba de balas!



# Leche de almendras y mora azul

Esta receta es rica en antioxidantes y Omegas.



5 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 450 mililitros de leche de almendras
- 115 gramos de crema espesa
- 1/4 taza de moras azules congeladas
- 1 cucharada de proteína de vainilla
- Stevia

### Información Nutricional

302

Calorías

25

Grasa

15

Proteínas

6

Carbs net



## Preparación

- 1- En la licuadora coloca todos los ingredientes y licua hasta obtener la consistencia de tu gusto.
- 2- Sirve y disfruta.





# Leche de chocolate de ensueño

¿Qué mejor que un sustituto para la leche con chocolate?



5 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 450 mililitros de leche de almendras
- 115 gramos de crema espesa
- 1 cucharada de proteína de chocolate
- 1/2 taza de hielo picado
- Stevia

### Información Nutricional

292

Calorías

25

Grasa

15

Proteínas

4

Carbs net



## Preparación

- 1- En la licuadora agrega todos los ingredientes y licua hasta obtener una mezcla suave.
- 2- Sirve y disfruta.



# Leche de fresas y almendras

Esta malteada es rápida y fácil de hacer, te va a encantar.



5 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 450 mililitros de leche de almendras
- 115 gramos de crema espesa
- 1/4 taza de fresas congeladas
- 1 cucharada de proteína de vainilla
- Stevia



## Información Nutricional

304

Calorías

25

Grasa

15

Proteínas

7

Carbs net



## Preparación

- 1- En la licuadora coloca todos los ingredientes y licua hasta obtener la consistencia de tu gusto.
- 2- Sirve y disfruta.



## Malteada de mora azul y proteína

¿No tienes mucho tiempo en la mañana para cocinar tu desayuno? Prueba esta rica receta.



5 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 450 mililitros de leche de almendras
- 115 gramos de crema espesa
- 1/4 taza de moras azules congeladas
- 1 cucharada de proteína en polvo
- 1/2 taza de hielo picado
- Stevia

Información Nutricional		
290	25	15
Calorías	Grasa	Proteínas
4		
Carbs net		



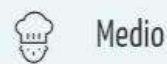
## Preparación

- 1- Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener la consistencia de tu gusto.
- 2- Sirve y disfruta.



# Matcha latte frío

Para esas mañanas calurosas qué mejor que un rico y frío Matcha-Latte.



## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de matcha en polvo
- 1/8 cucharada de extracto de vainilla
- 2 cubos de hielo

### Información Nutricional

400

Calorías

30

Grasa

10

Proteínas

0,5

Carbs net



## Preparación

- 1- En la licuadora combina todos los ingredientes hasta que los hielos se trituren.
- 2- Sirve en un vaso y espolvorea un poco de matcha en polvo.
- 3- Disfruta.





## Pastel de café keto

¡El pastel de café ya no es solo para quienes no se preocupan por los carbohidratos! Sigue esta receta usando harina de almendras para tu pastel y disfrutarás de esta delicia de desayuno también.





1:10 h



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

### BASE:

- 1/4 cucharadita de Stevia líquida
- 1/4 cucharadita de cremor tártaro
- 2 cucharaditas de extracto de Vainilla
- 1/4 taza de proteína en polvo
- 170 gramos de queso crema
- 1/4 taza de eritritol
- 6 huevos

### RELLENO:

- 1/2 barra de mantequilla
- 1/4 taza de eritritol
- 1 cucharada de canela
- 1 1/2 taza de harina de Almendras
- 1/4 taza de sustituto de jarabe de arce

Información Nutricional		
286	23	13
Calorías	Grasa	Proteínas
2,8		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 160°C.
- 2- Agrega las yemas de huevo, la crema y el eritritol a un tazón.
- 3- Incorpora todos los ingredientes restantes para la base (excepto el cremor tártaro y las claras de huevo) y mézclalos.
- 4- Aparte, bate las claras de huevo y el cremor tártaro hasta que se formen picos duros.
- 5- Lentamente incorpora una mitad de la mezcla de clara de huevo en la mezcla de yemas. ¡Sé gentil mientras completas este proceso! Luego agrega la mitad restante.
- 6- Ahora, en un recipiente separado, mezcla todos los ingredientes para el relleno.
- 7- Revuelve hasta que se forme una masa.

- 8-** Vierte la masa en un molde de pastel de metal y cubre con la mitad del relleno. Puede que tengas que empujar un poco hacia abajo si no se hunde por sí mismo.
- 9-** Hornea durante 20 minutos y luego agrega el resto del relleno en la parte superior.
- 10-** Hornea otros 25 a 30 minutos. Un palillo insertado en el medio debería salir limpio.
- 11-** Deja enfriar durante 20 minutos y luego desmolda.



## Taza con coco y café alto en fibra

Otra opción para nuestra área de cafés.



8 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 30 gramos de lino
- 30 gramos de coco en hojuelas
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1/2 taza de café negro
- Endulzante

Información Nutricional		
400	37	5
Calorías	Grasa	Proteínas
	7	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- Mezcla las semillas de linaza y las hojuelas de coco, agrega el aceite y el café caliente hasta que quede la consistencia de tu gusto.
- 2- Endulza con 3 o 4 gotas.
- 3- Sirve y disfruta.



## Té mañanero desintoxicante

Esta bebida es ligera y te ayudara en esos días en lo que te sientas con inflamación.



6 m



Porciones 1



Medio

### Ingredientes

- ☛ 1 taza de agua caliente
- ☛ 2 cucharadas de vinagre de manzana
- ☛ 1 sobre de Stevia
- ☛ 2 cucharadas de jugo de limón
- ☛ 1 pizca de pimienta de cayena



#### Información Nutricional

84

Calorías

0,2

Grasa

0,4

Proteínas

3

Carbs net

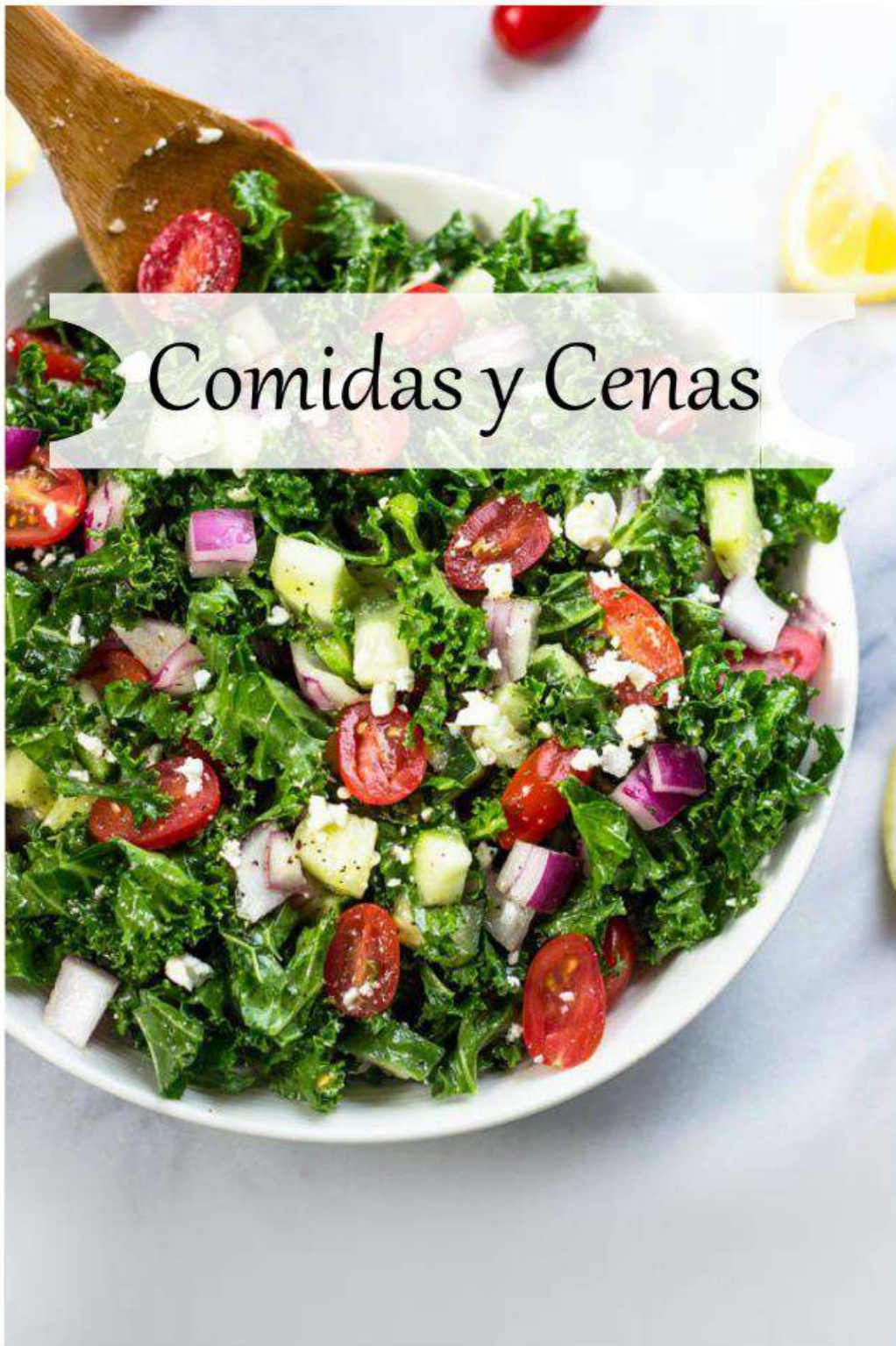
→ 1 cucharadita de canela



## Preparación

- 1- En la taza con agua coloca todos los ingredientes.
- 2- Mezcla bien y disfruta.



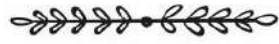


## Comidas y Cenas



## Albóndigas de pimienta

¡Otra fantástica receta de albóndigas! Aquí tenemos queso Pepper Jack, salchicha italiana y carne de res para mantener el hambre a raya.





1:10 h



Porciones 11



Medio

## Ingredientes

- 🍴 5 rebanadas de queso Pepper Jack
- 🍴 1 cucharadita de orégano seco
- 🍴 2 huevos
- 🍴 1/3 taza de chicharrón
- 🍴 1 taza de salsa Alfredo
- 🍴 1 cucharadita de condimento italiano
- 🍴 1 1/2 salchicha italiana picante
- 🍴 680 gramos de canela molida
- 🍴 1 cucharadita de sal

### Información Nutricional

348

Calorías

30

Grasa

20

Proteínas

1

Carbs net



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C.
- 2- Divide la salchicha y mezcla con la carne.
- 3- Ahora agrega los huevos, los chicharrones y las especias a la mezcla de carne.
- 4- Revuelve bien.
- 5- Toma aproximadamente 2/3 de la carne que necesitarías para cada albóndiga y forma un semicírculo.
- 6- Coloca el queso Pepper Jack encima del círculo y luego sállalo con el resto de la carne que necesitas para la albóndiga.
- 7- Pon las albóndigas en una bandeja para hornear con papel de aluminio y hornea durante 40 minutos o hasta que estén completamente cocidas.
- 8- Rocía con la salsa Alfredo y sirva.



# Curry de coco

¿Podrían ponerse de pie todos los amantes del coco? Esperamos que eso incluya a la mayoría de ustedes porque esta fantástica combinación de curry y coco seguramente hará que su hora del almuerzo sea un placer.



35 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 1/2 taza de crema de coco
- 4 cucharadas de aceite de coco
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1 cucharada de pasta de curry rojo
- 1/4 cebolla



### Información Nutricional

463

Calorías

43

Grasa

7,1

Proteínas

9

Carbs net

- »»» 1 puñado grande de espinaca
- »»» 2 cucharaditas de salsa de pescado Red Boat
- »»» 1 cucharadita de ajo
- »»» 2 cucharaditas de salsa de soja
- »»» 1 cucharadita de jengibre



## Preparación

- 1- Vierte 2 cucharadas de aceite de coco a una sartén a fuego medio-alto.
- 2- Pica la cebolla y agrégala junto con el ajo a la sartén.
- 3- Cuando el ajo comience a dorarse, baja el fuego a medio y agrega el brócoli.
- 4- Revuelve todo junto, y cuando el brócoli esté parcialmente cocido, mueve todo a un lado de la sartén.
- 5- Agrega la pasta de curry al lado vacío de la sartén y déjala cocer durante 60 segundos.
- 6- Ahora vierte la espinaca encima del brócoli hasta que comience a marchitarse, luego agrega la crema de coco y el resto del aceite.
- 7- Mezcla todo junto e incorpora la salsa de pescado, el jengibre y la salsa de soja. Deja hervir a fuego lento durante 10 minutos.



# Delicioso asado de domingo

¿Te sientes ambicioso para tu almuerzo de fin de semana? Entonces saca unas costillas y cocínalas en tu olla de cocción lenta durante toda la mañana, ¡llenando tu casa con un maravilloso aroma en el proceso!



5 h



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 2.3 kilogramos de costillas
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta



### Información Nutricional

1102

Calorías

104

Grasa

41

Proteínas

0,2

Carbs net



## Preparación

- 1-** Saca las costillas del refrigerador y déjalas a temperatura ambiente durante aproximadamente una hora.
- 2-** Precalienta el horno a 190°C.
- 3-** Arma la rejilla para asar, o una cazuela también funcionará.
- 4-** Frota la carne con todas las especias.
- 5-** Coloca la carne en la rejilla o cazuela y cocínala durante 1 hora.
- 6-** Después de 1 hora, apaga el horno, pero NO abras la puerta. Déjala reposar en el horno apagado por otras 3 horas. Esto hará que tu asado sea tierno.
- 7-** Aproximadamente 45 minutos antes de servir, enciende el horno nuevamente para calentar el asado.
- 8-** Después de sacar del horno, déjalo reposar el asado durante aproximadamente 15 minutos antes de cortarlo.



# Ensalada de pak choi con tofu

Aquí tenemos un giro interesante a la misma ensalada de siempre. Cambia las cosas usando pak choi, un vegetal frondoso y espeso.

El tofu tendrá que prepararse la noche anterior, ¡pero es un almuerzo excelente y abundante!



6:40 h



Porciones 3



Medio

## Ingredientes

### TOFU:

🍴 1 cucharada de agua

🍴 1 cucharada de salsa de soja

- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 430 gramos de tofu firme
- 1/2 limón

#### ENSALADA:

- 1 tallo de cebolleta
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de Sambal oelek
- 2 cucharadas de cilantro
- 250 gramos de Pak choi
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1/2 Lima
- 7 gotas de Stevia líquida

Información Nutricional		
440	36	26
Calorías	Grasa	Proteínas
7		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Prensa el tofu para secarlo. Esto tomará casi 6 horas.
- 2- Combina todos los ingredientes del marinado para tofu y revuelve bien.
- 3- Pica el tofu en cubos uniformes, y colócalo en una bolsa de plástico junto con el marinado.
- 4- Deja marinar durante la noche.
- 5- Ahora precalienta el horno a 180°C.
- 6- Coloca el tofu en una bandeja de horno (encima de papel vegetal) y hornea durante 35 minutos.
- 7- Mientras se hornea, mezcla todos los ingredientes de la ensalada (excepto el choi).
- 8- Agrega el cilantro y la cebolleta y mezcla bien.
- 9- Pica el pak choi al tamaño que desees y retira el tofu del horno.
- 10- ¡Arma tu ensalada y disfruta!





# Hamburguesa invertida keto

¿Quieres evitar los carbohidratos en una hamburguesa? ¡Simplemente descártalos! Esta hamburguesa invertida es absolutamente deliciosa y cuenta con dos hamburguesas que forman el “pan” relleno con todos tus aderezos de hamburguesa favoritos.



40 m



Porciones 6



Medio

## Ingredientes

- 8 rebanadas de tocino
- 2 cucharaditas de ajo
- 800 gramos de canela molida
- 2 cucharadas de cebollín
- 2 cucharaditas de pimienta negra

### Información Nutricional

451

Calorías

37

Grasa

27

Proteínas

1

Carbs net

- »»» 1 cucharada de salsa de soja
- »»» 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- »»» 1 1/4 cucharadita de sal
- »»» 1 cucharadita de cebolla en polvo
- »»» 1/4 taza de queso Cheddar



## Preparación

- 1- Calienta una sartén de hierro fundido y cocina el tocino picado hasta que quede crocante. Retira a una toalla de papel una vez cocinado y reserva la grasa.
- 2- En un tazón, mezcla bien todas las especias, la carne molida y  $\frac{2}{3}$  del tocino.
- 3- Forma alrededor de 9 hamburguesas.
- 4- Ahora pon alrededor de 2 cucharadas de la grasa de tocino en la sartén.
- 5- Una vez que esté caliente y chisporroteando, agrega las hamburguesas y cocina durante aproximadamente 5 minutos.
- 6- Retira las hamburguesas de la sartén y déjalas enfriar durante aproximadamente 5 minutos.
- 7- Sírvelas con queso, más tocino y cebolla si quieres. ¡Todos tus aderezos de hamburguesas favoritos!



## Sándwich keto de pollo y tocino con aguacate

¡Los sándwiches ya no estarán fuera de la dieta! Haz tu pan usando huevo y queso crema para mantener la proteína y la grasa, y coloca encima queso y aguacate.





55 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- » 85 gramos de queso crema
- » 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- » 1/8 cucharadita de cremor tártaro
- » 3 huevos
- » 1/4 cucharadita de sal

### RELLENO:

- » 85 gramos de pollo
- » 2 rebanadas de tocino
- » 2 rebanadas de queso Pepper Jack
- » 1 cucharadita de sriracha
- » 1 cucharada de mayonesa
- » 2 tomates uva
- » 1/4 aguacate



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 150°C.
- 2- Separa los huevos en diferentes tazones.
- 3- Agrega cremor tártaro y sal a las claras y bate hasta obtener picos suaves.
- 4- Incorpora el queso crema al tazón de las yemas y bate hasta que tenga un color amarillo pálido uniforme.
- 5- Vierte la mezcla de clara a las yemas. Hazlo suavemente, ya que queremos que las claras estén suaves y aireadas.
- 6- Cubre una bandeja para hornear con papel vegetal y vierte aproximadamente 1/4 de taza de la mezcla de pan en áreas individuales, formando cuadrados.
- 7- Espolvorea el ajo sobre el pan y hornea durante 25 minutos.
- 8- Mientras se hornea el pan, cocina el pollo y el tocino con un poco de sal y pimienta.
- 9- Una vez que todo esté cocido, arma tu sándwich con mayonesa, aguacate, queso y tomates.

### Información Nutricional

516

Calorías

41

Grasa

28

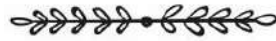
Proteínas

6,5

Carbs net

# Tiras de pollo

Me encanta hacer recetas en el horno y esta es una de mis favoritas. Mientras que la cena está en el horno aprovecho y lavo trastes, ayudo a mi hija con su tarea, yo simplemente me tomo unos minutos para descansar antes de cenar!



35 m



Porciones 6



Medio

## Ingredientes

- 1 chile morrón pequeño verde
- 1 chile morrón pequeño rojo
- 1 chile morrón pequeño amarillo
- 1/2 cebolla
- 1/4 taza aceite de oliva

### Información Nutricional

196

calorías

22.75

prote

2.53

carbs  
netos

13.37

- » 700 gramos de muslos deshuesados
- » 3 cucharadas de sazónador
- » Sal y pimienta al gusto



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 200 °C.
- 2- Corta los pimientos y las cebollas en rodajas y colócalas en un charola extendida.
- 3- Rocía 2 cucharadas de aceite, espolvorea con sal y pimienta y mezcla un poco.
- 4- Corta los muslos de pollo en tiras.
- 5- En un tazón mediano, mezcla con el aceite restante y el sazónador.
- 6- Coloca las rebanadas encima de las verduras y hornea de 20 a 25 minutos, hasta que el pollo esté cocido.
- 7- Disfruta con arroz de coliflor.



# Albóndigas cubiertas de cheddar

¿Qué podría hacer que las albóndigas clásicas sean aún mejores?  
¡Envolverlas en una capa de queso cheddar! Estas albóndigas son perfectas como el platillo principal de tu almuerzo o un aperitivo para una fiesta.



45 m



Porciones 24



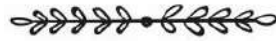
Medio

## Ingredientes

- 1 taza de queso Cheddar
- 1 taza de salsa de tomate
- 1/3 chicharrón
- 2 huevos
- 1 cucharadita de chile en polvo

- 🌿 1 1/2 chorizo
- 🌿 1 cucharadita de comino
- 🌿 680 gramos de canela molida
- 🌿 1 cucharadita de sal

Información Nutricional		
147	11	10
Calorías	Grasa	Proteínas
0,7		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C.
- 2- Divide la salchicha y mézclala con la carne molida. Queremos una mezcla bastante uniforme aquí.
- 3- Ahora agrega los chicharrones, especias, queso y huevos a la mezcla de carne. Combina bien.
- 4- Forma las albóndigas y ponlas en una bandeja para hornear con papel de aluminio.
- 5- Hornea durante aproximadamente 35 minutos, o hasta que estén completamente cocidos.
- 6- Rocía la salsa de tomate sobre las albóndigas y sirve.





## Albóndigas de pavo keto

Si se trata de un día “todo un plato de albóndigas para mí”, o si estás a cargo de los aperitivos para una fiesta, ¡estas albóndigas de pavo keto amigables son lo que necesitas!





50 m



Porciones 20



Medio

## Ingredientes

- 🍴 900 gramos de pavo molido
- 🍴 10 rebanadas de tocino
- 🍴 1/2 pimiento verde
- 🍴 2 huevos
- 🍴 30 gramos de chicharrón
- 🍴 3 ramitas de tomillo
- 🍴 2 puñados grandes de espinaca
- 🍴 3 chiles rojo
- 🍴 1 cebolla
- 🍴 1/2 cucharadita de sal
- 🍴 1/2 cucharadita de pimienta

### Información Nutricional

112

Calorías

7

Grasa

11

Proteínas

0,6

Carbs net



## Preparación

- 1- Cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio y coloca el tocino encima. Precalienta el horno a 200°C.
- 2- Hornea el tocino durante 30 minutos o hasta que alcance la textura crujiente deseada.
- 3- Mientras el tocino se está cocinando, agrega todos los ingredientes (excepto el pavo molido y la espinaca) a un procesador de alimentos y pica bien.
- 4- Incorpora la mezcla picada al pavo molido y revuelve bien.
- 5- Una vez que el tocino esté listo, escurre la grasa en un recipiente individual.
- 6- Ahora forma 20 albóndigas con la mezcla y colócalas en la misma bandeja que usaste antes.
- 7- Cocina las albóndigas durante 20 minutos.
- 8- Envuelve de 2 a 3 piezas de tocino en cada albóndiga.
- 9- Ahora en un procesador de alimentos, mezcla la espinaca, la grasa de tocino sobrante y las especias que desees hasta obtener una pasta.
- 10- ¡Sirve las albóndigas y disfruta!



## Alitas de pollo al chipotle con mermelada de moras

¿Juega tu equipo favorito? ¿Tienes que llevar comida a un encuentro? ¡Entonces prepara estas deliciosas alitas de pollo estilo chipotle!

Ideal para compartir, y además la mermelada de moras en la próxima receta es el acompañamiento perfecto.



1:50 h



Porciones 5



Medio

## Ingredientes

- 1.4 kilogramos de alitas de pollo
- 1/2 taza de mermelada de chipotle con moras
- 1/2 taza de agua
- Sal
- Pimienta

Información Nutricional		
620	40	52
Calorías	Grasa	Proteínas
3		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Combina la mermelada y el agua en un recipiente con un tenedor o un batidor para asegurarte de que todo esté bien mezclado.
- 2- En una bolsa de plástico, agrega todo el pollo, alrededor de 2/3 de la mermelada, sal y pimienta al gusto. Asegúrate de que todo esté bien combinado y déjalo marinar durante al menos una hora.
- 3- Precalienta el horno a 200°C.
- 4- Coloca el pollo en una bandeja para hornear engrasada y cocina por 15 minutos.
- 5- Voltea el pollo, suba la temperatura a 220°C, distribuya la salsa restante sobre la parte superior y vuelve a cocinar durante otros 25 a 30 minutos.
- 6- ¡Sirve y disfruta!



## Arrachera con glaseado y cebollas caramelizadas

El glaseado de esta receta le da a la carne un sabor único y las cebollas caramelizadas son un acompañamiento perfecto.

Puedes servirlos con espárragos al vapor o brócoli, rocía un poco de la salsa sobre las verduras para darles un toque extra.



32 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 1 pieza (450 gramos) recortado de filete de arrachera
- 2/3 taza de vinagre balsámico
- 8 tazas de cebolla en rodajas
- 3/4 taza aceite vegetal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita (dividida) de sal
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Información Nutricional		
624	51.2	24.2
Calorías	Grasa	Proteínas
	12.8	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- En una cacerola pequeña hierva el vinagre. Una vez que este hirviendo reduce el fuego a medio y cocina durante 5 minutos o hasta que el líquido se reduzca a 1/4 taza.
- 2- Retira del fuego.
- 3- En un sartén antiadherente grande, calienta el aceite a fuego medio-alto y agrega la cebolla, cocina por 10 minutos o hasta que esté tierna. Ahora espolvorea 1/4 de cucharadita de sal y sigue cocinando por 18 minutos o hasta que esté dorada, retira del calor.
- 4- Precalienta el vinagre y espolvorea la sal restante, la pimienta y el tomillo. Engrasa un sartén y coloca los filetes, asa por 6 minutos por cada lado o a tu gusto.
- 5- Corta el filete en rodajas finas y sirve sobre una cama de cebollas bañadas con el glaseado.
- 6- Disfruta con una copa de vino tinto.



# Arroz de coliflor con lima y cilantro

Este delicioso platillo sin arroz es un acompañamiento muy sabroso.



25 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor
- 1 pieza (jugo y cáscara) de lima
- 1 cucharada de agua
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 4 cucharadas de mantequilla

### Información Nutricional

124

Calorías

12

Grasa

1.6

Proteínas

3.2

Carbs net



## Preparación

- 1-** En tu licuadora procesa la coliflor hasta que se parezca al arroz (también la puedes rallar).
- 2-** Coloca el arroz de coliflor en un plato para microondas con tapa, agrega la cucharada de agua y cocina en el microondas a potencia alta durante 7 minutos o hasta que esté tierno.
- 3-** Ahora mézclalo con el jugo de lima, la ralladura, el cilantro y la mantequilla.
- 4-** Sirve y disfruta.





# Camarón con maní al curry keto

No es necesario ceñirse a los almuerzos apresurados e insatisfactorios a los que estamos acostumbrados. ¡Dale un toque único con este plato que incluye camarones y curry!



30 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 170 gramos de camarón
- 140 gramos de floretes de brócoli
- 3 cucharadas de cilantro
- 1 cucharadita de salsa de pescado
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de jengibre

### Información Nutricional

450

Calorías

32

Grasa

28

Proteínas

8,5

Carbs net

- »»» 1 cucharadita de ajo asado
- »»» 1 cucharada de salsa de soja
- »»» 1/4 cucharadita Goma xantana
- »»» 1/2 cucharadita de cúrcuma
- »»» 2 cucharadas de aceite de coco
- »»» 1 cebollita cambray
- »»» 1 taza de caldo de verduras
- »»» 1/2 taza de crema agria
- »»» 1 taza de leche de coco
- »»» 2 cucharadas de pasta de curry verde
- »»» 1/2 Lima



## Preparación

- 1- Calienta una sartén a fuego medio y agrega el aceite de coco. Cuando esté caliente, incorpora el ajo, la cebollita cambray y el jengibre.
- 2- Revuelve por unos minutos y una vez cocinado, agrega 1 cucharada de la pasta de curry verde junto con la salsa de soja, cúrcuma, mantequilla de maní y salsa de pescado.
- 3- Continúa revolviendo y cocina durante varios minutos.
- 4- Ahora vierte el caldo de verduras y la leche de coco.
- 5- Agrega la goma xantana y mezcla completamente.
- 6- Cuando notes que la mezcla comienza a espesarse, añade el brócoli.
- 7- Continúa revolviendo y agrega el cilantro.
- 8- Por último coloca el camarón, revuelve bien y deja que se cocine por unos minutos más para permitir que se desarrolle el sabor del camarón.
- 9- ¡Sirve con crema agria encima y disfruta!



# Camarones a la mantequilla de ajo

Si te encantan los camarones a la mantequilla de ajo, entonces este plato te va a fascinar. Además puedes agregarle unas hierbas de olor para darle tu toque único.



45 m



Porciones 5



Medio

## Ingredientes

- 1.8 kilos de camarón sin pelar
- 2 cucharadas de ajo picado
- 1/2 taza de mantequilla
- Condimento de pimienta al limón
- Ajo en polvo

## Información Nutricional

150

Calorías

6

Grasa

21

Proteínas

1.7

Carbs net



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 150°C. Y en un tazón chico mezcla la mantequilla y el ajo.
- 2- En una charola de 9x13 coloca los camarones y ponles la mantequilla de ajo.
- 3- Espolvorea el ajo en polvo y la pimienta al limón al gusto.
- 4- Hornea sin tapa durante 30 minutos, revolviendo una o dos veces para asegurarte que se cocine parejo, así hasta que el camarón esté opaco.
- 5- Sírvelos con la salsa de mantequilla y disfrútalos con una deliciosa guarnición.



## Camarones al tomate

Para maximizar el sabor del marinado, presiona los lados de la bolsa cuando la gire durante el proceso de marinado. Este plato es muy rico en vitamina C y bajo en grasas saturadas.



2h 30 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 680 gramos de camarón pelado y desvenado
- 1 1/4 cucharaditas de pasta de curry
- 1 taza de cilantro fresco picado
- 1 frasco (225 gramos) mitades de tomate deshidratados, envasadas al aceite
- 1/2 cucharadita de cáscara de limón
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Aceite en aerosol

Información Nutricional		
272	9.1	35
Calorías	Grasa	Proteínas
	13.7	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- En un colador sobre un tazón, escurra los tomates, y reserve el aceite.
- 2- Coloca 1 cucharada del aceite de los tomates en el procesador de alimentos y 1 taza de tomates. Licua.
- 3- Ahora agrega el cilantro, el jugo de limón, la cáscara de limón y la pasta de curry en la licuadora y licua hasta formar una mezcla.
- 4- En una bolsa Ziploc de grande, combina el camarón y la mezcla. Cierra, coloca en el refrigerador y deja marinar por 2 horas. Ocasionalmente voltea la bolsa.
- 5- Precalienta la parrilla a fuego medio-alto, retira el camarón de la bolsa y desecha el marinado.
- 6- Engrasa la parrilla, cocina el camarón 3 minutos por lado o hasta que esté cocido. Sirve y disfruta.



# Camarones con coco

¡Camarones con un toque tropical! Cubiertos de coco y salsa frutal de albaricoque, esta receta ceto te llenará para la cena y también mantendrá esos antojos dulces bajo control.



45 m



Porciones 3



Medio

## Ingredientes

### CAMARONES:

🌿 1 taza de coco en hojuelas

🌿 2 claras de huevo

- 500 gramos de camarón pelado y desvenado
- 2 cucharadas de harina de coco

### SALSA:

- 1 cucharada de jugo de lima fresco
- 1 1/2 cucharadas de vinagre de vino de arroz
- 1 chile rojo mediano
- 1/2 conserva de albaricoque
- 1/4 cucharadita de pimienta roja triturada



Información Nutricional

433,5	17	33
Calorías	Grasa	Proteínas
	19	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 200°C.
- 2- Bate las claras de huevo hasta que se formen picos suaves.
- 3- Sumerge los camarones en la harina de coco, luego en las claras de huevo y luego en las hojuelas de coco.
- 4- Coloca los camarones en una bandeja para hornear engrasada.
- 5- Hornea los camarones por 15 minutos.
- 6- Termina con un asado de 3 a 5 minutos para darles algo de dorado.
- 7- Combina todos los ingredientes para la salsa y mezcla bien.





# Camarón picante a la parrilla con limón

Gracias al marinado los camarones tienen un delicioso toque de lima, así que no esperes más y prueba estos exquisitos camarones a la parrilla.



30 m



Porciones 8



Fácil

## Ingredientes

- 450 gramos (30-40pz) de camarón pelado y desvenado
- 1 lima
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 3 cucharadas de condimento cajún



### Información Nutricional

188

Calorías

3

Grasa

13

Proteínas

1.2

Carbs net



## Preparación

- 1-** En una bolsa Ziploc mezcla el jugo de lima, el condimento de cajún y el aceite vegetal.
- 2-** Agrega el camarón y agita para cubrirlos con el marinado. Quita el exceso de aire, cierra la bolsa y dejar reposar por 20 minutos en el refrigerador.
- 3-** Precalienta una parrilla a fuego medio y engrasarla ligeramente.
- 4-** Saca los camarones del marinado, quítales el exceso. Ahora inserta en unas brochetas o palillos y cocina por 2 minutos cada lado, o hasta que estén opacos y rosados brillantes.
- 5-** Acompáñalos con una deliciosa ensalada y ¡¡disfruta!!



# Camarón sofrito con sal y pimienta

El camarón sofrito es una versión más ligera del platillo asiático frito. Lo que me gusta de esta receta es lo rápido que se puede hacer y aunque sea una versión light mantiene el sabor intenso como si fuera la preparación original.



20 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 900 gramos de camarón sin pelar
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de pimienta roja
- 1/2 cucharadita de pimienta verde
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca

### Información Nutricional

335

Calorías

10.6

Grasa

52

Proteínas

4.8

Carbs net

- »» 1 taza de hojas de cilantro picadas
- »» 4 dientes de ajo picados
- »» 2 cucharadas de aceite vegetal
- »» 2 cucharaditas de sal



## Preparación

- 1-** Coloca todas las pimientas en un mortero y pulveriza. En un bol grande coloca los camarones y la mitad de la pimienta junto con 1 cucharadita de sal. Mezcla y reserva.
- 2-** A fuego alto, calienta un sartén antiadherente grande o un wok. Agrega el aceite, el ajo, la pimienta y la sal restantes. Y cocina por alrededor de 1 minuto, revolviendo constantemente, hasta que libere su delicioso aroma.
- 3-** Agrega el camarón y cocina durante 3-4 minutos, revolviendo constantemente hasta que esté cocido y rosado.
- 4-** Incorpora el cilantro, apaga el fuego y revuelve para mezclar.
- 5-** Disfrútalo recién salido del sartén.



# Champiñones rellenos de salchicha y queso crema

Este delicioso almuerzo es muy adictivo y además de ser bajo en azúcar es rico en vitamina B6.



1 h 10 m



Porciones 6



Medio

## Ingredientes

- 2 paquetes (340g c/u) de champiñones blancos
- 1 paquete (225 gramos) de salchicha
- 1 paquete (225 gramos) de queso crema
- 1/4 taza de mantequilla derretida
- 1 diente de ajo picado

### Información Nutricional

59

Calorías

5.3

Grasa

2.3

Proteínas

0.6

Carbs net



## Preparación

- 1-** Precalienta el horno a 180°C.
- 2-** Limpia los champiñones, separa las tapas y los tallos (no los tires). Deja que el agua drene las tapas de los champiñones.
- 3-** Mientras tanto, en un sartén cocina las salchichas a fuego medio-alto y desmenúzalas en pedazos pequeños.
- 4-** Pica los tallos de los champiñones y el ajo, y agregarlos al sartén.
- 5-** Drena el exceso de grasa. Ahora en un tazón agrega el queso crema y la mezcla del sartén. Mezcla todo muy bien.
- 6-** En una bandeja con borde alto, coloca los champiñones cabeza abajo. Y rellena cada uno con la mezcla de queso crema y salchicha.
- 7-** Con una brocha o cuchara coloca mantequilla derretida en la parte de arriba de cada champiñón.
- 8-** Agrega agua en el fondo de la bandeja (justo lo suficiente para cubrir el fondo) y hornea durante 30-45 minutos o hasta que los champiñones se hayan oscurecido y las tapas estén crujientes.
- 9-** Emplata y sirve caliente. También puedes recalentar las tapas sin problema, por lo que las puedes hacer con anticipación.



# Chile poblano al horno

Muy similar a los champiñones rellenos al horno, estos chiles combinan carne de cerdo, champiñones, comino y chile en polvo para una deliciosa cena.



40 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 7 Hongos Baby bella
- 1/2 cebolla
- 1/4 taza de cilantro
- 4 chiles poblanos
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 tomate

## Información Nutricional

387

Calorias

21,2

Grasa

31,5

Proteínas

12

Carbs net

- » 1 cucharada de grasa de tocino
- » 500 gramos de carne de cerdo molida
- » Sal
- » Pimienta



## Preparación

- 1- Asa los chiles poblanos en el horno por unos 10 minutos. Voltea o mueve cada par de minutos para mantener cocción constante.
- 2- Calienta una sartén sobre la estufa y agrega la grasa de tocino y la carne. Una vez dorada, agrega el comino, el chile, la sal y la pimienta.
- 3- Corta la cebolla y échala en la mezcla, junto con el ajo. Mezcla completamente y luego agrega los hongos.
- 4- Una vez que los hongos estén cocidos, añade el cilantro y el tomate picado.
- 5- Cocina por otros 3 minutos.
- 6- Rellena los poblanos con la mezcla y hornea a 180°C durante 9 a 10 minutos.

### » Opcional

Puedes agregar cubitos de aguacate a la mezcla.





## Chili beans cetogénicos en olla de lento cocimiento sin frijoles

Esta receta es muy fácil de hacer.. la dejas cociendo toda la noche, ¡y en la mañana tendrás el almuerzo listo!



Porciones 6



Medio

### Ingredientes

- 1 kg de carne molida
- 1/2 taza de pimiento morrón
- 1/2 cebolla amarilla
- 1 lata de tomates secos
- 1 lata de pasta de tomate
- 1 cucharadita de chile molido
- 1/2 cucharadita de comino molido

### Información Nutricional

387

calorías

33.5

prote

24

grasas

7.2

carbs net

- »»» 3 hojas de laurel
- »»» 4 dientes de ajo
- »»» 1/3 taza de agua
- »»» Sazonador picante al gusto



## Preparación

- 1- Fríe la carne hasta que tenga un color café.
- 2- Drena y guarda la mitad de la grasa.
- 3- Pon la carne en la olla de lento cocimiento.
- 4- Agrega la mitad de la grasa con el resto de los ingredientes en la olla de lento cocimiento y mezcla bien.
- 5- Pon la tapa en la olla, fija en temperatura baja y cocina por 6-8 horas.
- 6- Sirve con crema ácida, queso y cebollín picado al gusto. ¡Disfruta!



# Chuletas de cerdo Applewood

¡Dale a tu chuleta de cerdo un sutil toque de Applewood y una deliciosa cena será toda tuya! Combina con tu guarnición grasosa favorita y disfruta de una excelente comida ceto.



## Ingredientes

- 4 chuletas de cerdo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de Grill Mates Applewood Rub
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de Mrs. Dash (Table blend)
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva

## Información Nutricional

370

Calorías

27

Grasa

39

Proteínas

1,5

Carbs net

2 cucharaditas de Hidden Valley Ranch en polvo



## Preparación

- 1- Combina todas las especias y frota en las chuletas de cerdo.
- 2- Calienta una sartén a fuego medio y agrega el aceite de oliva.
- 3- Cuando esté caliente, añade las chuletas de cerdo y tapa.
- 4- Cocina durante aproximadamente 10 minutos y luego voltea las chuletas.
- 5- Cocina por otros 5 minutos (tapado).
- 6- Sube el fuego a alto y voltea las chuletas nuevamente. Mantén la sartén descubierta ahora.
- 7- Cocina por 2 minutos y luego deja reposar por 4 minutos.



# Chuletas de cerdo asiáticas

Una vez más, dale a las “viejas y confiables” recetas una actualización incluyendo algunas especias de estilo asiático. Aquí tenemos chuletas de cerdo mezcladas con anís, salsa de soja y aceite de sésamo para crear una experiencia culinaria única y agradable.



2:30 h



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 4 chuletas de cerdo
- 1/2 cucharada de pasta de chile sambal
- 1/2 cucharadita de polvo de cinco especias
- 1/2 cucharada de ketchup
- 1 tallo de lemongrass

### Información Nutricional

667

Calorías

45

Grasa

61

Proteínas

3

Carbs net

- »»» 4 dientes de ajo
- »»» 1 cucharada de harina de almendras
- »»» 1 cucharada de salsa de pescado
- »»» 1/2 cucharadita de granos de pimienta enteros
- »»» 1 1/2 cucharadita de salsa de soja
- »»» 1 cucharadita de aceite de sésamo
- »»» 1 anís estrellado mediano



## Preparación

- 1- Machaca las chuletas de cerdo a un espesor de 1.5 centímetros.
- 2- Muele los granos de pimienta y el anís estrellado hasta obtener un polvo fino.
- 3- Combina la pimienta, el anís, lemongrass y el ajo. Muele hasta que se forme una pasta.
- 4- Adoba las chuletas con la pasta.
- 5- Deja que las chuletas se marinen durante aproximadamente 2 horas a temperatura ambiente.
- 6- Calienta una sartén en alto. Cubre las chuletas de cerdo con la harina de almendras.
- 7- Dora las chuletas en la sartén. Esto debería tomar de 1 a 2 minutos por lado.
- 8- Una vez que la carne de cerdo esté cocida, córtala en rodajas.
- 9- Mezcla el sambal y el ketchup para crear la salsa.



## Cola de res en crock pot

La Crock Pot es tu mejor amiga para una cena con horario apretado. Solo agrega los ingredientes, olvídate por unas horas, y tendrás una maravillosa comida caliente lista.



7:15 h



Porciones 3



Medio

### Ingredientes

- 900 gramos de cola de res
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharada de salsa de pescado

#### Información Nutricional

510

Calorías

30

Grasa

63

Proteínas

3,5

Carbs net

- »»» 2 cucharadas de salsa de soja
- »»» 1 cucharadita de tomillo seco
- »»» 1/2 cucharadita de jengibre
- »»» 1/3 taza de mantequilla
- »»» 2 tazas de caldo de carne
- »»» 1/2 cucharadita de goma de guar
- »»» Sal
- »»» Pimienta



## Preparación

- 1- Calienta el caldo de carne en la estufa, luego agrega la salsa de pescado, la pasta de tomate, la salsa de soya y la mantequilla.
- 2- Una vez que esté completamente caliente y mezclado, añade la mezcla a una olla de cocción lenta y sazona con todas las especias.
- 3- Incorpora la cola de res a la olla de cocción lenta y mezcla bien.
- 4- Coloca la olla de cocción lenta a baja temperatura y deja cocer durante 7 horas.
- 5- Retira solo la cola de res de la olla de cocción lenta y reserva.
- 6- Ahora agrega la goma guar a lo que queda en la olla de cocción lenta y usa una licuadora de inmersión para pulsar la mezcla.
- 7- Ahora sirve la cola de res y salsa junto con tu guarnición favorita.





# Col rizada estofada

Este platillo es un acompañamiento rápido de hacer y rico en vitaminas "C" y "A".



13 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 8 cucharadas de mantequilla
- 8 tazas de col rizada Lacinato picada
- 2 cucharadas de agua
- 1/4 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 sobre de Splenda o Stevia
- 1 1/2 cucharaditas de vinagre de sidra

## Información Nutricional

272

Calorías

23

Grasa

4.2

Proteínas

12.6

Carbs net



## Preparación

- 1- En un sartén grande derrite la mantequilla a fuego medio-alto.
- 2- Agrega la col rizada y el agua en la sartén. Tapa y cocina por 2 minutos o hasta que se marchite.
- 4- Destapa y cocina durante 1 minuto más, revolviendo ocasionalmente.
- 5- Agrega el vinagre, la stevia, la sal y la pimienta.
- 6- Mezcla y emplata.



# Cordero en olla de cocción lenta

Saca esa olla de cocción lenta para esta fantástica pierna de cordero rellena de sabrosas hierbas. ¡Prepáralo en solo unos minutos y deja que la olla haga el resto!



8 h



Porciones 6



Medio

## Ingredientes

- 900 gramos de pierna de cordero
- 3/4 cucharadita de romero
- 6 hojas de menta
- 1 cucharada de miel de Maple
- 2 cucharadas de mostaza de grano entero
- 3/4 cucharadita de ajo
- 1/4 taza de aceite de oliva

### Información Nutricional

400

Calorías

30

Grasa

29

Proteínas

0,8

Carbs net

4 ramitas de tomillo

Sal

Pimienta



## Preparación

- 1- Corta tres ranuras en la parte superior del cordero.
- 2- Pon la olla de cocción lenta en bajo y frota el cordero con aceite de oliva, jarabe, mostaza, sal y pimienta.
- 3- Rellena cada corte en el cordero con ajo y romero.
- 4- Agrega a la olla de cocción lenta y déjela durante 7 horas.
- 5- Añade el tomillo y la menta a la olla de cocción lenta y déjala durante una hora más.



## Costillas keto estilo asiático

¡Dale a tus costillas clásicas un delicioso giro poniendo especias de estilo asiático! La combinación de jengibre, salsa de soja y pimiento rojo le da a esta receta un gusto maravilloso.



1:30 h



Porciones 4



Medio

# Ingredientes

## COSTILLAS Y ADOBO:

- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1/4 taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 6 grandes costillas estilo Flanken

## ESPECIAS ASIÁTICAS:

- 1/2 cucharadita de pimiento rojo triturado
- 1/2 cucharadita de ajo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de jengibre
- 1/2 cucharadita de semillas de sésamo
- 1 cucharada de sal
- 1/4 cucharadita de cardamomo



Información Nutricional

536	50	21
Calorías	Grasa	Proteínas
	2,4	
	Carbs net	



# Preparación

- 1- Para las costillas, mezcla todos los ingredientes del adobo. Maríñalas durante al menos una hora.
- 2- Mezcla todos los ingredientes para el toque de especias.
- 3- Retira las costillas del adobo y frótalas con las especias del paso anterior.
- 4- Calienta la parrilla y asa aproximadamente 5 minutos por lado.



# Costillas de puerco

Esta receta a pesar de ser muy simple es DE-LI-CIO-SA. Es un platillo rico en selenio, tiamina y zinc.



1h 40m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 1.8 kilos (2 costillares) de costillitas de cerdo
- 3 paquetes Splenda o Stevia
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de mostaza en polvo
- 1/2 cucharadita de hojas secas de tomillo
- 1 cucharada de sal

### Información Nutricional

1,252

Calorías

81.1

Grasa

120.7

Proteínas

1.7

Carbs net



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 150°C o enciende una parrilla.
- 2- En un tazón pequeño combina todos los ingredientes (a excepción de las costillas).
- 3- Ahora frota por ambos lados de las costillas la mezcla.

**PARRILLA:** Cocina las costillas con la parte del hueso hacia abajo a fuego medio-bajo o cuando las brasas estén cubiertas de ceniza. Cocina por 1 1/2 horas.

**HORNO:** Coloca el costillar en una charola con la parte del hueso hacia abajo, y cocina por 1 1/2 horas.

\*Las costillas estarán listas cuando al insertar un tenedor, éstas se separen fácilmente.

- 4- Sírvelas calentitas y disfruta.





# Costra de queso cheddar

¿Qué esperas para probar estos deliciosos quesos empanizados cetogénicos?



22 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 1 huevo
- 2 rebanadas de queso Cheddar
- 1 cucharadita de lino
- 1 cucharadita de harina de Almendras
- 1 cucharadita de nuez
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

## Información Nutricional

656

Calorías

59

Grasa

24,7

Proteínas

8,1

Carbs net



## Preparación

- 1- En un sartén a fuego medio calienta el aceite y mientras tanto bate los huevos junto con la sal y la pimienta.
- 2- En otro recipiente mezcla los ingredientes secos (las nueces, la harina y el lino).
- 3- Cubre las rebanadas de queso cheddar con una capa de la mezcla de huevo y empanízala con la mezcla de harinas.
- 4- Fríe por cada lado durante 3 minutos.
- 5- Sirve y disfruta.



## Tacos cetogénicos para el desayuno

Estos deliciosos tacos te mantendrán satisfecho durante toda la mañana o si realizas el ayuno intermitente... ¡son una buena opción para romperlo! Rico, fresco, con mucha proteína y crujientes.



20 m



Porciones 2

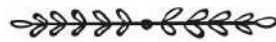


Medio

## Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 2 hojas de lechuga romana
- 2 cucharadas de crema espesa
- 2 rebanadas de tocino
- 2 rebanadas de queso cheddar
- 2 cucharadas de queso mozzarella
- Polvo de cebolla al gusto
- Sal
- Pimienta

Información Nutricional		
499	29	3
Calorías	prote	carbs netos
	40	
	grasas	



## Preparación

- 1- Cocina el tocino a su gusto.
- 2- Bate los huevos, la crema y agrega los demás elementos para sazonar, en un tazón.
- 3- En un sartén cocina los huevos revueltos y casi al final de la preparación mezcla el queso rallado.
- 4- En las hojas de lechuga pon las rebanadas de queso cheddar, los tocinos y el huevo.
- 5- ¡Sirve y disfruta! Y si te gusta el picante, agrega un poco de salsa.



## Crujientes tacos cetogénicos para el desayuno

Estos ricos y refrescantes tacos te ayudarán a tener energía en la mañana.



20 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 4 huevos
- 2 hojas de lechuga romana
- 2 cucharadas de crema espesa
- 6 rebanadas de tocino
- 2 rebanadas de queso Cheddar
- 2 cucharadas de queso mozzarella
- Cebolla en polvo al gusto
- Sal
- Pimienta

Información Nutricional		
400	35,8	15,9
Calorías	Grasa	Proteínas
	3,4	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- Bate los huevos, la crema y agrega los demás ingredientes para sazonar en un tazón.
- 2- En un sartén cocina los huevos revueltos. Casi al final de la preparación mezcla el queso mozzarella rallado.
- 3- En las hojas de lechuga pon las rebanadas de queso cheddar, los tocinos y el huevo.
- 4- Sirve y disfruta. Si te gusta el picante, agrega un poco de salsa.



# Deliciosos muslos de pollo para chuparse los dedos

¡¡Esta receta está para chuparse los dedos!! Gracias a su sabor dulce y picante, puedes acompañarlo con un riquísimo arroz de coliflor.



 1 h 20 m

 Porciones 4

 Medio

## Ingredientes

- 8 muslos de pollo
- 1/2 taza de aceite de canola
- 1/4 taza de salsa de chile dulce
- 2 dientes de ajo picados
- 1/4 taza de salsa de soja
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo

### Información Nutricional

52

Calorías

4

Grasa

3

Proteínas

0.3

Carbs net



## Preparación

- 1-** Con un cuchillo afilado haz un par de cortes en la parte más gruesa de cada muslo. Y colócalos en un refractario grande, donde quepan todos acostados.
- 2-** Ahora en un tazón mezcla la salsa de soja, la salsa de chile y el ajo. Vierte la mezcla sobre los muslos y deja marinar durante 30 minutos en el refrigerador. Mientras tanto precalienta tu horno a 120° C.
- 3-** Cubre una bandeja con papel para hornear antiadherente y coloca los muslos.
- 4-** Espolvorea las semillas de sésamo y hornear durante unos 40-45 minutos.
- 5-** Deja enfriar un poco, emplata y disfruta.





# Ensalada caprese ligera

Montones y montones de tomates, mozzarella y albahaca, ¿qué podría ser mejor? Este almuerzo simple es abundante y delicioso, especialmente para los amantes del queso.



8 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 170 gramos de queso mozzarella
- 1 tomate
- 1/4 taza de albahaca

### Información Nutricional

481

Calorías

40

Grasa

18

Proteínas

9

Carbs net

»» Sal

»» Pimienta negra



## Preparación

- 1-** Usa una licuadora o un procesador de alimentos para pulsar la albahaca y el aceite de oliva para hacer una pasta de albahaca.
- 2-** Ahora corta el tomate en rodajas de aproximadamente 1/2 cm. Estamos buscando tener 6 rebanadas, así que no dudes en tomar otro tomate si lo necesitas.
- 3-** Corta la mozzarella en rebanadas de 30 gramos (aproximadamente del mismo tamaño que los tomates o un poco más gruesas).
- 4-** Coloca en capas el caprese con el tomate como base, luego queso y cubre con la pasta de albahaca.
- 5-** Sazona con sal y pimienta al gusto.



## Ensalada de col rizada

Este plato es muy fresco y delicioso además que es rico en manganeso y vitaminas “A”, “C” y “B6”.



Tip:

Dale tu toque único agregando las semillas de tu elección.





15 m



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 🍴 1 taza de tomates Cherry
- 🍴 1/4 taza de queso feta
- 🍴 1/4 taza de semillas de calabaza
- 🍴 10 tazas de col rizada
- 🍴 6 cucharadas de jugo de limón
- 🍴 9 cucharadas de aceite de oliva
- 🍴 1 1/2 cucharaditas de pimienta
- 🍴 3 cucharaditas de sal



### Información Nutricional

228

Calorías

19

Grasa

4.4

Proteínas

11

Carbs net



## Preparación

- 1- Coloca la col rizada en un bol grande. y con las manos masajea las hojas durante 2-3 minutos o hasta que la col rizada esté oscura y suave. Ahora agrega los tomates cherry y revuelve.
- 2- En un bol pequeño bate el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta hasta que estén bien mezclados.
- 3- Rocía la mezcla sobre la ensalada y mezcla nuevamente.
- 4- Espolvorea con el queso y las semillas de calabaza.
- 5- Sirve y disfruta.



## Ensalada de pepino

Al igual que una torta en taza, una ensalada puede ser la solución rápida y fácil para un mediodía agitado.

Arma esta ensalada de pepino en tan solo unos minutos y disfruta de la combinación de fideos y pepino.



45 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 1/4 cucharadita de pimiento rojo triturado
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebollita Cambray
- 1 paquete de fideos Shirataki
- 3/4 pepino
- Sal
- Pimienta



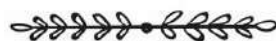
Infografía de Información Nutricional que muestra los valores nutricionales por porción:

Información Nutricional		
415	44	2
Calorías	Grasa	Proteínas
6		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Enjuaga bien y lava los fideos Shirataki y déjalos secar en una toalla de papel.
- 2- Calienta una sartén a fuego medio-alto y agrega el aceite de coco.
- 3- Una vez que la sartén esté caliente, añade los fideos y fríelos durante 6 minutos. Deberían encogerse mucho y cualquier líquido extra se evaporará.
- 4- Retira los fideos de la sartén y vuelve a colocarlos en una toalla de papel para que se sequen.
- 5- Corta el pepino en las rebanadas del tamaño que desees y organiza en un plato.
- 6- Ahora cubre el pepino con todos los demás ingredientes (que no sean los fideos) y colócalos en la nevera durante 30 minutos.
- 7- Retira del refrigerador, cubre con los fideos y sirve.



## Ensalada de pepino balsámico

Esta ensalada es fresca y rápida de preparar. Lo mejor es que puedes servirla con cualquier carne, pollo o brochetas a la parrilla.



Porciones 6



Medio

## Ingredientes

- 3/4 taza de queso feta
- 2 tazas de tomate cherry
- 1/2 taza de vinagreta balsámica
- 1 cebolla roja mediana
- 1 pepino inglés grande

Información Nutricional		
155	12.2	3.7
Calorías	Grasa	Proteínas
6.6		
Carbs net		



## Preparación

- 1- En un bol grande combina el pepino, los tomates y la cebolla.
- 2- Agrega la vinagreta, y revuelve para mezclar.
- 3- Tapa y refrigera 2 horas o hasta que esté listo para servir. Justo antes de servir, agregar el queso.
- 4- Sirve y disfruta.





# Ensalada primavera

Disfruta de esta ensalada ligera y dulce para mantenerte activo por la tarde. El tocino y los piñones te ayudarán a sentirte satisfecho mientras que la vinagreta de frambuesa le da a este plato un sabor dulce distintivo.



15 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 2 cucharadas de queso parmesano
- 2 cucharadas de vinagreta de frambuesa
- 60 gramos de verduras mixtas
- 3 cucharadas de piñones
- 2 rebanadas de tocino
- Sal y pimienta

### Información Nutricional

557

Calorías

36

Grasa

17,5

Proteínas

4

Carbs net



## Preparación

- 1- Cocina el tocino en una sartén. ¡Buscamos que quede crujiente!
- 2- Arma la ensalada con el resto de los ingredientes y desmenuza el tocino por encima.
- 3- Agita bien para asegurarte que todo esté combinado.



# Ensalada de tomate y tocino

Esta ensalada es maravillosa, con el inconfundible sabor a tocino. Además puedes hacerla con anticipación sólo necesitas que se enfríe en el refrigerador hasta que esté listo para servir.



15 m



Porciones 6



Medio

## Ingredientes

- 3/4 taza de aderezo de Coleslaw
- 3/4 taza de queso Cheddar
- 2 tazas de tomate cherry
- 12 tiras de tocino
- 1 paquete (340 gramos) de lechuga iceberg

## Información Nutricional

259

Calorías

20

Grasa

9

Proteínas

10

Carbs net



## Preparación

- 1- En un bol grande combina el tomate y la lechuga.
- 2- Báñalo con el aderezo y espolvorea con el tocino y el queso.



Opcional:

Agrega cuadritos de aguacate para aumentar tus grasas si fuera necesario!

- 3- Mezcla, sirve y disfruta.



# Espaldilla asada a fuego lento

Una abundante espaldilla de cerdo asada para redondear el día. ¡Preparación simple, ceto amigable y excelente para recibir visitas!



10:50 h



Porciones 20



Medio

## Ingredientes

- 3.6 kilogramos de espaldilla
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 3 1/2 cucharadita de sal



## Información Nutricional

252

Calorías

11

Grasa

37

Proteínas

0

Carbs.net



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 120°C.
- 2- Seca la carne de cerdo, luego frota con la sal y las especias.
- 3- Coloca la espaldilla sobre una rejilla de alambre (también funciona una bandeja para hornear con papel de aluminio) y hornea de 8 a 10 horas. O hasta que el termómetro de carne lea 90°C.
- 4- Retira del horno, y eleva la temperatura del horno a 260°C.
- 5- Cubre la espaldilla con papel de aluminio y déjalo reposar durante aproximadamente 15 minutos.
- 6- Retira el papel de aluminio y asa en el horno durante otros 20 minutos, rotando cada 5 minutos.
- 7- Retira del horno y deja reposar por 20 minutos.



# Estofado de pollo

Ya sea un día frío, lluvioso o tormentoso; el estofado de pollo de siempre es una excelente opción para la cena. Calentador y reconfortante, esta receta se ajusta a la perfección el rico sabor de la salsa Hot wings.



8 h



Porciones 5



Medio

## Ingredientes

- 2 cucharaditas de ajo
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharaditas de pimentón
- 2 cucharaditas de condimento ranchero
- 1 cucharadita de pimienta roja triturada



### Información Nutricional

730

Calorías

50

Grasa

56

Proteínas

11

Carbs net

- »»» 1 cucharadita de orégano seco
- »»» 1/2 taza de tomate
- »»» 1 1/2 taza de salsa de tomate
- »»» 1400 gramos de muslo de pollo
- »»» 1 pimiento verde
- »»» 1/3 taza salsa Hot wings
- »»» 3 tazas de champiñones



## Preparación

- 1- Corta finamente los hongos y pimientos.
- 2- Pon el Crock Pot en alto y agrega los muslos, rodajas de tomate, ajo, especias, salsa de tomate y la salsa picante.
- 3- Añade los pimientos y mezcla.
- 4- Deja que la mezcla se cocine durante 2 horas.
- 5- Ahora pon la olla a nivel bajo, revuelve y cocina de 4 a 5 horas.
- 6- Agrega 3 cucharadas de mantequilla y revuelve de nuevo.
- 7- Retira la tapa y cocina durante una hora.





# Fresco ceviche de pescado

Esta receta ya era una de mis favoritas antes de convertirme al estilo de vida cetogénico. La he adaptado completamente a la dieta cetogénica y a mi familia le encanta!!! Además como se cuece en limón, la hago por la noche y el siguiente día, voila!!! Comida lista!!!



12 h 20 m



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 🌿 700 gramos de tilapia
- 🌿 1 pepino
- 🌿 1/2 taza de cebolla morada en rajas
- 🌿 1 manojo de cilantro

### 📄 Información Nutricional

431

calorías

18

prote

5

grasa

4.8

carbs  
netos

- »»» 6 cucharadas de jugo de limón
- »»» 1 pizca de orégano
- »»» 2 chiles serranos en rodajas
- »»» Sal y pimienta al gusto



## Preparación

- 1- Lava bien el pescado y córtalo en pequeños cuadritos. Deben ser pequeños para que se puedan cocer bien en el jugo de limón.
- 2- Coloca el pescado en un recipiente y agrega el jugo de 6 limones y la cebolla en rajas.
- 3- Tapa y mete al refrigerador mínimo 8 horas.
- 4- Saca el ceviche del refrigerador y agrega el pepino en cuadritos, el chile serrano, la pimienta, sal, orégano y cilantro fresco.
- 5- Mezcla, sirve y disfruta con un poco de salsa de soya.



## Guisado de cerdo sureño

Esos desplomes del mediodía ciertamente pueden poner el resto del día cuesta abajo. Estamos cansados, tenemos hambre, y durante los meses de invierno la necesidad de arrastrarse bajo una manta para dormir la siesta puede ser casi abrumadora.

¡Pero no temas! Tenemos el plato perfecto que pondrá un poco de calor en tu vientre y una primavera en su paso.

¿Listo? Bueno, aquí vamos.



4 a 10 h



Porciones 4



Medio

# Ingredientes

## ESPECIAS:

- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/4 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de ajo molido
- 2 cucharaditas de comino
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 hojas de laurel
- Sal
- Pimienta

## CARNE:

- 450 gramos de paleta de cerdo

## VEGETALES:

- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 cebolla
- 170 gramos de champiñones
- 1/2 jalapeño

## SOPA:

- 1/4 taza de pasta de tomate
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 tazas de caldo gelatinoso de hueso

## JUGO:

- 1/2 lima
- 1/2 taza de café

Infografía de Información Nutricional que muestra los valores de calorías, grasa, proteínas y carbohidratos netos.

Información Nutricional		
386	29	26
Calorías	Grasa	Proteínas
	6,5	
	Carbs net	



## Preparación

- 1-** Limpia y corta todas las verduras.
- 2-** Agrega dos cucharadas de aceite de oliva a una sartén y pon a fuego alto.
- 3-** Saltea las verduras hasta que comiencen a cocinar y llenen la cocina con su fantástico aroma. ¡Ten cuidado de no cocinarlas demasiado ahora! Eso le daría un guisado un poco blando más adelante.
- 4-** Pon la olla de cocción lenta en bajo; añade el caldo de huesos, el café y el caldo de pollo.
- 5-** Mientras la olla de cocción lenta se está calentando, agrega las especias y las hojas de laurel a un tazón. Este es un paso práctico para casi cualquier receta y te ayudará a mantener todas las especias en un solo lugar.
- 6-** Ahora incorpora todos los hongos y la carne de cerdo en rodajas a la olla de cocción lenta.
- 7-** Revuelve una última vez las verduras y aceite, y agrégalos a la olla junto con todas las especias.
- 8-** Cubre y deja que la olla de cocción lenta haga su magia por unas 4-10 horas.
- 9-** Una vez que haya terminado, retira las hojas de laurel (o mantente atento a ellas), ¡y sirve!



## Hamburguesa de desayuno con mantequilla de maní

¿Hamburguesa para el desayuno? Lo tenemos cubierto. ¡Pero estamos cambiando las cosas con la adición de mantequilla de maní!



50 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 2 huevos
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 rebanadas de tocino
- 1 cucharada de aguacate
- 60 gramos de queso Pepper Jack
- 120 gramos de salchicha
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- Sal
- Pimienta

Información Nutricional		
601	55	17
Calorías	Grasa	Proteínas
9		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 200°C.
- 2- Hornea el tocino en el horno por 25 minutos o hasta que esté completamente cocido.
- 3- Usa tus manos para moldear la salchicha en la forma tradicional de hamburguesa. Debería haber 2.
- 4- Cocina las hamburguesas en una sartén a fuego medio. Una vez cocidas, agrega el queso y tapa con una sartén para que se derrita.
- 5- Ahora por separado cocina los huevos fritos volteados en mantequilla.
- 6- ¡A armar! Coloca la hamburguesa, los huevos, la mantequilla de maní y el tocino para tener tu pila de hamburguesas de desayuno y aguacate!



# Hamburguesa rellena de queso

Imagina morder un poco de una hamburguesa jugosa, y de repente, ¡hay queso!

La hamburguesa rellena de queso, o la Juicy Lucy, seguramente será un favorito para la parrilla o cena.



30 m



Porciones 2



Medio



## Ingredientes

- 230 gramos de carne molida
- 30 gramos de queso mozzarella
- 60 gramos de queso Cheddar
- 1 cucharadita de condimento cajún
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 rebanadas de tocino
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta

Información Nutricional		
580	48	31
Calorías	Grasa	Proteínas
	0,8	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- Usa tus manos para integrar todas las especias en la carne.
- 2- Forma las hamburguesas con el queso mozzarella relleno dentro.
- 3- Calienta una sartén sobre la estufa y agrega 1 cucharada de mantequilla. Cuando esté caliente, coloca la hamburguesa en la sartén y cubre.
- 4- Cocina de 2 a 3 minutos, voltea y espolvorea queso encima. Cubre nuevamente y cocina a gusto.
- 5- Siéntete libre de recargar la mantequilla entre hamburguesas si lo deseas.
- 6- Pica el tocino y arma las hamburguesas.



# Hamburguesas de Portobello

La batalla constante para evitar los carbohidratos del pan puede ser agotadora. ¡Pero todavía puedes disfrutar una buena hamburguesa! Sumérgete en esta receta con el cambio de champiñones para los panes.



25 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

### PAN:

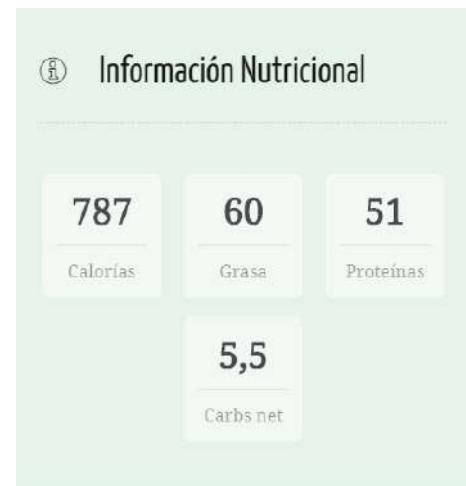
🌿 1 cucharadita de orégano seco

🌿 1 diente de ajo

- 🌿 1/2 cucharada de aceite de coco
- 🌿 2 tapas de hongos Portobello
- 🌿 1 pizca de sal
- 🌿 1 pizca de pimienta

### HAMBURGUESA:

- 🌿 170 gramos de carne de vaca
- 🌿 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 🌿 1/4 taza de queso Cheddar
- 🌿 1 cucharadita de sal
- 🌿 1 cucharadita de pimienta



## Preparación

- 1- Precalienta una plancha en alto.
- 2- En un recipiente, combina el aceite y las especias para el pan.
- 3- Raspa el interior de los champiñones y marina con aceite y especias.
- 4- En un recipiente aparte, combina la carne, la sal, la pimienta, el queso y la mostaza.
- 5- Usa tus manos para formar las hamburguesas.
- 6- Ahora agrega tus hongos a la plancha y cocina durante aproximadamente 8 minutos.
- 7- Retira los champiñones y pon las hamburguesas. Cocina aproximadamente 5 minutos por lado.
- 8- Arma tu hamburguesa con los ingredientes que desees.



## Hamburguesas de salmón

Las puedes servir como desayuno o cena y puedes acompañarlas con puré de coliflor o con nuestras berenjenas con parmesano ¡¡yummi!!

Este platillo es alto en magnesio, selenio y muy alto en fósforo.





35 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 2 latas (200 gramos cada una) de salmón rosado
- 2 cucharadas de harina de Almendras
- 2 huevos ligeramente batidos
- 1 cebolla mediana en cubitos
- Sal
- Pimienta
- 1/2 taza de aceite vegetal

Información Nutricional		
111	9	5.7
Calorías	Grasa total	Proteínas
2		
Carbs net		



## Preparación

- 1- En un tazón, pon el salmón sin drenarle el líquido y quítale los huesos.
- 2- Agrega la harina, los huevos, la cebolla, la sal y la pimienta. Bate hasta que la mezcla sea homogénea.
- 3- En un sartén grande, vierte suficiente aceite hasta cubrir el fondo. Calienta a fuego medio-alto.
- 4- Con una cuchara mediana vierte la mezcla de salmón en la sartén formando hamburguesas.
- 5- Cocina por 10 minutos, voltea la hamburguesa y termina de cocinar por 10 minutos más.
- 6- Sírvelas acompañadas con tu platillo favorito y disfruta.



# Hígado de pollo al ajo

Esta receta de hígado de pollo es la más deliciosa que he probado en mi vida. Es simple, rápida y solo lleva algunos ingredientes. Puedes acompañarla con verduras o hierbas aromáticas.



10 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 225 gramos de hígado de pollo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de sal

### Información Nutricional

858

Calorías

68,3

Grasa total

56,1

Proteínas

5,1

Carbohidratos  
totales



## Preparación

- 1-** Lava los hígados de pollo, córtalos y sécalos.
- 2-** Ponlos a freír en un sartén antiadherente (sin aceite) durante aproximadamente 3-4 minutos o hasta que estén cocidos. Freír los hígados en seco evita que se tuesten y los mantiene tiernos para que se derritan en tu boca.
- 3-** Mientras los hígados aún están en la sartén, agrega la mantequilla con aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo y sal al gusto; revuelve una vez para mezclar.
- 4-** Sirve inmediatamente en un plato y disfruta calentito.



# Hot dogs estilo keto rellenos de queso

¡Dale un poco de carácter a sus hot dogs rellenándolos con queso! Mejor aún, ¡envuélvelos en tocino por si acaso!



 50 m

 Porciones 6

 Medio

## Ingredientes

- 6 salchichas para hot dogs
- 12 rebanadas de tocino
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 60 gramos de queso Cheddar
- Sal y pimienta

### Información Nutricional

188

Calorías

18

Grasa

4

Proteínas

2

Carbs net





## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 200°C.
- 2- Corta todas las salchichas a lo largo y rellénalos con el queso.
- 3- Envuelve los hot dogs con 2 rebanadas de tocino cada uno. Usa palillos mondadientes para asegurar el tocino.
- 4- Sazona al gusto y hornea de 35 a 40 minutos.
- 5- ¡No olvides sacar los mondadientes!
- 6- ¡Disfrútalos!



## Keto pizza estilo waffle

La cereza del pastel (¿o deberíamos decir el queso en la masa?) es que esta receta es perfecta para tu dieta ceto y gloriosamente personalizable con tus propios ingredientes. ¡Empecemos!





30 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 4 huevos
- 1/2 taza de salsa de tomate
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 3 cucharadas de harina de Almendras
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharada de polvo de Psyllium rubio
- 4 cucharadas de queso parmesano
- 80 gramos de queso Cheddar
- 14 rodajas de pepperoni
- Sal
- Pimienta

### Información Nutricional

678

Calorías

54

Grasa

31

Proteínas

8

Carbs net



## Preparación

- 1- Agrega todo (excepto la salsa, quesos y aderezos) a una licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia espesa y sin grumos.
- 2- Calienta la wafflera y vierte la mitad de la mezcla. Muchas waffleras tienen una luz que indica cuándo está lista, pero si no, lo sabrás por el vapor proveniente de la plancha.
- 3- Repite el paso 2 con el resto de la mezcla.
- 4- Añade la mitad de la salsa de tomate (1/4 de taza) y la mitad del queso (40 gramos) para cada waffle de pizza.
- 5- Agrega pepperoni u otras coberturas a las pizzas.
- 6- Cocina durante unos minutos hasta que el queso comience a burbujear y estar crujiente. El queso cheddar generalmente demora de 3 a 5 minutos, pero el tiempo puede variar con otros quesos, por lo que debes vigilarlo.



# Alitas picositas cetogénicas

Me encantan las alitas de pollo y las he preparado de muchas formas, pero sin duda esta es una receta súper fácil y deliciosa!!!



30 m



Porciones 3



Medio

## Ingredientes

- 12 alas de pollo
- 3 cucharadas de salsa picante búfalo
- 1/2 cucharada de hierbas aromáticas
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de agua

## Información Nutricional

323

calorías

29

prote

21

grasa

.5

carbs  
netos



## Preparación

- 1-** Normalmente el ala natural viene completa. Si es así, córtala en dos partes. Ahora tendrás 24 piezas, 8 piezas por porción. Sazona con sal, pimienta y hierbas aromáticas.
- 2-** En una sartén antiadherente sella las alitas (dorar un poco) ya que estén doradas, agrega 1/2 taza de agua y deja hervir 10 min.
- 3-** Saca las alitas del fuego y colócalas en un refractario para hornear. Agrega la salsa y mezcla bien. (Si no te gusta el picante, puede ser pimienta limón, polvo de ajo y parmesano, etc.)
- 4-** Hornea 15 minutos a 230 °C, hasta que estén doraditas. Si tu horno tiene la opción de dorar (broil), hornea 10 minutos y dora 5 minutos.



# Lomo de cerdo envuelto en tocino

Sazona el lomo con tu mezcla favorita de especias, envuélvelo en tocino y congela para prepararlo más adelante.



55 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 1 pieza (450 gramos) de lomo de cerdo
- 3 rebanadas de tocino (cortadas por la mitad transversalmente)
- 1 cucharadita de condimento para carne

### Información Nutricional

188

Calorías

6

Grasa

31.4

Proteínas

0.1

Carbs net



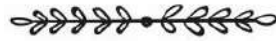
## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 220°C.
- 2- Retira la piel del cerdo, dejando una fina capa de grasa. Espolvorea con el condimento y envuelve con el tocino, puedes ayudarte con pica dientes para asegurar el tocino.
- 3- Cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio, coloca una rejilla de alambre ya engrasada.
- 4- Hornea por unos 25 minutos, o hasta que el termómetro indique 68°C al insertarlo en la parte más gruesa.
- 5- Aumenta la temperatura del horno a 280°C, y coloca la bandeja a 12 centímetros de la fuente de calor por 3-5 minutos o hasta que el tocino esté crujiente.
- 6- Saca el lomo del horno, y cubre con papel de aluminio. Deja reposar por 10 minutos o hasta que el termómetro indique 160°C.
- 7- Corta, emplata y disfruta.



# Muslos de pollo al curry

Un método sencillo y ceto amigable para preparar pollo al curry. ¡Fácil de cocinar y excelente para esos cansancios entre semana!



1 h



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 8 muslos de pollo
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de cilantro
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica

## Información Nutricional

262

Calorías

21

Grasa

17

Proteínas

0,5

Carbs net



- » 1/2 cucharadita de cardamomo
- » 1/4 cucharadita de jengibre
- » 1 cucharadita de comino
- » 1 cucharadita de pimentón
- » 1 cucharadita de ajo en polvo
- » 2 cucharaditas de curry amarillo
- » 1/4 taza de aceite de oliva
- » 1 1/2 cucharadita de sal



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 220°C.
- 2- En un tazón, mezcla todas las especias juntas.
- 3- Cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio, y coloca todo el pollo.
- 4- Frota el aceite de oliva y las especias sobre el pollo.
- 5- Hornea durante 50 minutos hasta que esté completamente cocidos.
- 6- Deja enfriar de 5 a 8 minutos.



# Pollo con pimentón

Esta receta ceto de pollo combina dulce y picante en forma de jarabe de arce y pimentón. Cocina este sabroso pollo en su salsa y luego rocíe justo antes de servir.



50 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- 2 cucharadas de pimentón ahumado español
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de ajo
- Sal y pimienta



### Información Nutricional

619

Calorías

47

Grasa

45

Proteínas

2,5

Carbs net



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C.
- 2- Corta el pollo en trozos y sazona con sal y pimienta.
- 3- Combina por separado todos los demás ingredientes para hacer la salsa.
- 4- Agrega aproximadamente  $\frac{1}{3}$  de la salsa a la cacerola o fuente para hornear.
- 5- Coloca el pollo encima de la salsa.
- 6- Rocía el resto de la salsa sobre el pollo.
- 7- Hornea de 30 a 35 minutos, y luego asa durante 5 minutos más



# Muslos de pollo con especias asiáticas

¡Dele vida a sus muslos de pollo con sriracha y pimiento rojo! ¡Estos pequeños diablitos brindan una excelente cena relajada o un refrigerio rápido durante el día!



1 h



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 6 muslos de pollo
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de ajo
- 1/4 cucharadita de goma xantana
- 1 cucharadita de pimiento rojo triturado
- 1 cucharada de ketchup

## Información Nutricional

345

Calorías

23

Grasa

30

Proteínas

0,8

Carbs net

- »»» 1 cucharada de aceite de oliva
- »»» 1 cucharada de vinagre de vino de arroz
- »»» 2 cucharaditas de sriracha
- »»» 4 tazas de espinaca
- »»» Sal
- »»» Pimienta



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 220°C.
- 2- Seca el pollo y sazona la piel con sal y pimienta.
- 3- Mezcla todos los ingredientes de la salsa hasta que comience a formarse una pasta.
- 4- Frota esta salsa sobre el pollo.
- 5- Coloca el pollo en una rejilla de alambre.
- 6- Hornea de 45 a 50 minutos, o hasta que la piel esté crujiente y aparezca una ligera carbonización.
- 7- Mezcla la espinaca, un poco de sal y pimienta, el pimiento rojo triturado y restos de grasa de pollo, y sirve junto con el pollo horneado.



# Nasi lemak ceto amigable

¡Embárcate en una aventura para tu almuerzo y cocina algo de Nasi lemak! ¡Este plato consiste en arroz de coliflor y pollo cocinados en leche de coco y seguramente le dará un toque especial a tu almuerzo!



40 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

### POLLO:

- 2 muslos de pollo
- 1/4 cucharadita de cúrcuma en polvo

- 🌿 1/8 cucharadita de sal
- 🌿 1/2 cucharadita de jugo de lima fresco
- 🌿 1/2 cucharadita de curry en polvo
- 🌿 1/2 cucharadita de aceite de coco

### NASI LEMAK:

- 🌿 1/2 chalote
- 🌿 1/4 cucharadita de sal
- 🌿 3 rebanadas de jengibre
- 🌿 3 cucharadas de leche de coco
- 🌿 200 gramos de arroz de coliflor
- 🌿 4 rebanadas de pepino

### HUEVO FRITO:

- 🌿 1 huevo
- 🌿 1/2 cucharada de mantequilla sin sal

Información Nutricional			
400	30	29	
Calorías	Grasa	Proteínas	
	8		
	Carbs net		



## Preparación

- 1- Exprime el agua del arroz de coliflor.
- 2- Combina el jugo de lima, sal, cúrcuma en polvo y curry. Adoba los muslos de pollo esta mezcla.
- 3- Fríe el pollo hasta que esté completamente cocido.
- 4- Calienta una cacerola y agrega el jengibre, el chalote y la leche de coco. Lleva a ebullición.
- 5- Una vez que esté hirviendo, agrega el arroz de coliflor y revuelve.
- 6- Fríe el huevo por separado.
- 7- Sirve la mezcla de arroz y huevos con 2 rodajas de pepino.



# Nuggets de pollo

¿Te mueres por unos nuggets de pollo de comida rápida? ¡Entonces cocina tu propia versión ceto! Esta receta satisfará tus ansias mientras te mantiene firmemente en la dieta cetogénica.



55 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- »»» 680 gramos de muslo de pollo
- »»» 40 gramos de chicharrón
- »»» 1/4 cucharadita de pimentón
- »»» 1/4 cucharadita de sal
- »»» 1/4 cucharadita de pimienta
- »»» 1/8 cucharadita de cebolla en polvo



- 👉 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 👉 1/4 cucharadita de chile en polvo
- 👉 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 👉 1 lima
- 👉 1/4 taza de harina de almendras
- 👉 1/4 taza de harina de linaza

#### SALSA:

- 👉 1 cucharada de jugo de lima fresco
- 👉 1/8 cucharadita de comino
- 👉 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 👉 1/2 cucharadita de hojuelas de chile rojo
- 👉 1/2 aguacate
- 👉 1/2 taza de mayonesa

Información Nutricional		
768	66	43
Calorías	Grasa	Proteínas
3,8		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Agrega todos los ingredientes para el empanizado a un procesador de alimentos y pulsa.
- 2- Pon el empanizado en un tazón.
- 3- Bate el huevo en un recipiente aparte.
- 4- Sumerge cada trozo de pollo en el huevo y luego en el empanizado y ponlo en una bandeja para hornear engrasada.
- 5- Calienta el horno a 200°C y cocina de 15 a 18 minutos.
- 6- Prepara la salsa combinando todos los ingredientes de la salsa y mezcla bien.



# Pechuga de pavo a la naranja

Dale algo de sabor a tu pato mezclando un poco de extracto de naranja. Un giro divertido al asado de pato tradicional, ¡y seguro que será una excelente cena!



30 m



Porciones 1



Medio

## Ingredientes

- 170 gramos de pechuga de pato
- 1/2 cucharadita de extracto de naranja
- 1 cucharada de edulcorante Swerve
- 1/4 cucharadita de salvia
- 1 cucharada de crema para batir
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de espinaca



### Información Nutricional

826

Calorías

76

Grasa

35

Proteínas

0

Carbs net



## Preparación

- 1-** Sazona toda la pechuga de pato con sal y pimienta, y haz cortes en la parte superior.
- 2-** Calienta una sartén a fuego medio-bajo, agrega la mantequilla y edulcorante.
- 3-** Cocina hasta que la mantequilla comience a dorarse.
- 4-** Añade el extracto de naranja y la salvia. Cocina hasta que la mantequilla se vuelva de color ámbar intenso.
- 5-** Mientras se está cocinando, coloca otra sartén en la estufa y caliente a fuego medio-alto.
- 6-** Agrega la pechuga de pato a esta sartén.
- 7-** Cocina por unos minutos, o hasta que la piel se ponga crujiente. Luego voltea.
- 8-** Ahora incorpora la crema para batir a la mezcla de mantequilla y mezcla bien.
- 9-** Cuando esté caliente, vierte la mezcla sobre la pechuga de pato y cocina durante unos minutos más.
- 10-** Mezcla la espinaca en la sartén y cocina hasta que se marchite.



# Pepinos con crema agria

Esta ensalada de sabor fresco es rica en vitamina C y potasio. Es una buena opción en verano, ya que es fresca y deliciosa.



4 horas 23 minutos



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 1 pieza pequeña de cebolla dulce
- 1/2 sobre de Splenda o Stevia
- 1/2 taza de crema agria
- 3 cucharadas de vinagre blanco
- 4 piezas medianas de pepino
- Pimienta



## Información Nutricional

58

Calorías

3.2

Grasa

1.5

Proteínas

6.2

Carbs net



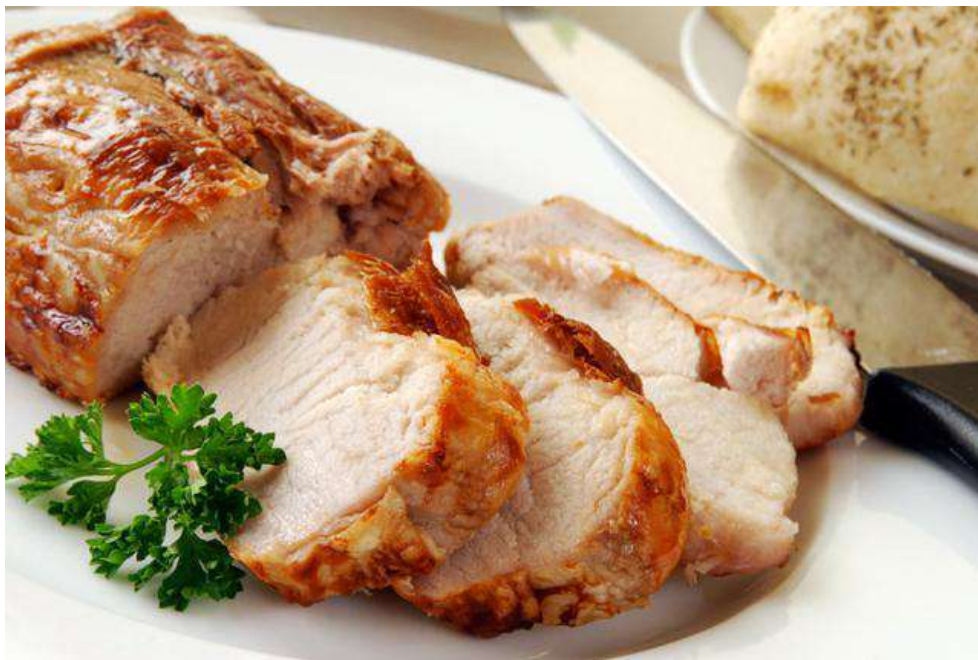
## Preparación

- 1-** En un bol grande mezcla la crema, la Stevia, el vinagre y la pimienta hasta que estén bien combinados.
- 2-** Agrega los pepinos y la cebolla y mezcla hasta cubrirlos.
- 3-** Tapa y refrigerar durante al menos 4 horas.
- 4-** Sirve y disfruta.



## Perfecto lomo de cerdo deshuesado

Esta es mi forma favorita de cocinar lomo de cerdo, la carne sale tierna y jugosa. Además lo puedes cubrir con cualquier condimento o puedes marinar el asado. Acompáñalo con una guarnición, ensalada o arroz de coliflor.



Depende del peso del asado



Porciones 5



Medio

## Ingredientes

- 450 gramos de lomo de cerdo deshuesado
- Condimento seco a elección
- Sal
- Pimienta

Información Nutricional		
162	4	29.7
Calorías	Grasa	Proteínas
0		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Determina el peso exacto del asado y calcula cuánto tiempo necesitas para cocinarlo.
- 2- Precalienta el horno a 260°C mientras sazonas la carne a tu gusto.
- 3- En una rejilla coloca al descubierto en la parte inferior del horno.
- 4- Hornea EXACTAMENTE durante 5 minutos por cada 450 GRAMOS.
- 5- Apaga el horno, NO ABRAS el horno por 1 hora, o en caso de contar con termómetro de sonda espera hasta que marque 60°C.
- 6- Retira la carne del horno, cubre con papel aluminio y deja reposar por 10 minutos para redistribuir los jugos internos.
- 7- Acompáñalo con unas verduras, las que también puedes hornéalas al momento de preparar el lomo, sazona y colócalas alrededor de la bandeja sin tocar el lomo y cocina según las instrucciones.



# Picadillo Cajún

¿Qué mejor que un riquísimo picadillo con un huevo estrellado para iniciar nuestro día?



27 m



Porciones 2



Medio



## Ingredientes

- 230 gramos de pastrón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla
- 2 huevos
- 2 cucharadas de ajo
- 450 gramos de coliflor
- 1 cucharadita de condimento cajún
- 1/2 de chile morrón

Información Nutricional		
417	22	36
Calorías	Grasa	Proteínas
	17,3	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- Sofríe las cebollas a fuego medio por 5 minutos, agrega los ajos y sofríe por 2 minutos más.
- 2- Escurre el exceso de agua de la coliflor y agrega a la sartén, cocina por 5-10 minutos o hasta que este crujiente y con un color café o dorado.
- 3- Agrega el sazón cajún y mezcla bien, añade el chile morrón y el pastrón picado.
- 4- Cocina por 5 minutos.
- 5- Agrega el picadillo en un recipiente.
- 6- En el sartén prepara los huevos estrellados, una vez listos colócalos encima del picadillo y espolvorea un poco del sazón cajún.
- 7- Sirve y disfruta.



# Picadillo de tocino

Un picadillo con un toque de jalapeños que te va a encantar.



23 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 4 huevos
- 6 rebanadas de tocino
- 1 chile jalapeño
- 1 cebolla
- 1 chile morrón



### Información Nutricional

308,4

Calorías

24

Grasa

13

Proteínas

10

Carbs net



## Preparación

- 1- Pica en rebanadas delgadas la cebolla y el chile morrón, pica en finos cubitos el chile jalapeño.
- 2- En un sartén sofríe los vegetales hasta que la cebolla este dorada y transparente.
- 3- Pica el tocino con ayuda de un procesador de comida o la licuadora hasta obtener pequeños pedacitos. No lo piques demasiado, no queremos una pasta con ellos.
- 4- En un tazón mezcla todo y cocina hasta que el tocino este crujiente.
- 5- Fríe los huevos según tu gusto.
- 6- En cada plato coloca una ración del picadillo y encima coloca 2 huevos.
- 7- Sirve y disfruta.



# Enchiladas cetogénicas

¡¡¡Los antojitos mexicanos son deliciosos!!! Entonces, ¿qué tal unas enchiladas cetogénicas?



Porciones 5



Medio

## Ingredientes

- 4 muslos cocidos sin hueso
- 150 gramos de salsa para enchiladas
- 60 gramos de queso panela
- 5 hojas de repollo pequeñas
- 1 cucharada de aceite de oliva

## Información Nutricional

111

calorías

10

proteínas

1.3

carbs  
netos

7

grasas



## Preparación

- 1-** Lava y corta las hojas del repollo verde y llévalas al microondas 2 minutos para ablandarlas.
- 2-** Una vez que estén listas las hojas, agrega el pollo dentro de las hojas. Enrolla y utiliza un pica dientes para mantener la forma.
- 3-** Calienta una sartén con aceite de oliva y cocina los rollos. Voltea después de unos minutos y agrega la salsa.
- 4-** Deja hervir unos minutos y agrega el queso rallado. ¡Sirve y disfruta con una cucharada de crema agria!



# Piernas de pavo con chile

¡Dale a esas piernas de pavo algo de sabor agregando chile en polvo y pimienta de cayena! Esta receta es fácil de seguir y te proporcionará un final sabroso y rápido para tu día.



1:25 h



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 2 patas de pavo
- 2 cucharadas de grasa de pato
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de humo líquido
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire



## Información Nutricional

245

Calorías

17

Grasa

23

Proteínas

0,5

Carbs net

- » 1/2 cucharadita de chile ancho en polvo
- » 1/2 cucharadita de pimienta
- » 2 cucharaditas de sal



## Preparación

- 1- Combina todas las especias secas en un recipiente, luego agrega los ingredientes húmedos y mezcle bien.
- 2- Seca las piernas de pavo con una toalla de papel, y luego frota con el aderezo. Precalienta el horno a 170°C.
- 3- Calienta una sartén a fuego medio-alto y añade la grasa de pato.
- 4- Cuando el aceite comience a humear, agrega las piernas de pavo y dora de 1 a 2 minutos por cada lado.
- 5- Hornea de 55 a 60 minutos o hasta que esté completamente cocido.



# Pimientos rellenos de carne

¡El clásico pimiento relleno con carne y tocino! No es una molestia para preparar y excelente para guardar en la nevera para su uso futuro.



4 h



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 4 pimientos
- 4 rebanadas de tocino
- 1 cucharadita de salsa picante
- 1 cucharada de ajo
- 1 cucharadita de humo líquido
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 1/2 cucharadita de salsa Worcestershire

## Información Nutricional

663

Calorías

56

Grasa

32

Proteínas

6

Carbs net



- »»» 1 cucharada de salsa de soja
- »»» 2 cucharaditas de orégano seco
- »»» 1/2 cucharadita de pimienta negra
- »»» 2 cucharadas de ketchup
- »»» 680 gramos de canela molida



## Preparación

- 1- Saca una bolsa Ziploc y coloca allí la carne, las especias y el aceite. Sella la bolsa y mezcla todo el contenido a fondo.
- 2- Permite que la bolsa asiente en la nevera durante al menos 3 horas.
- 3- Precalienta el horno a 180°C, y lleva una olla de agua con sal a ebullición en la estufa.
- 4- Blanquea los pimientos en el agua hirviendo durante 3 minutos, y luego retíralos y sécalos inmediatamente.
- 5- Pica finamente el tocino y fríelo ligeramente, pero no lo cocines del todo. Agrega este tocino a la mezcla de carne.
- 6- Ahora rellena los pimientos con la mezcla de tocino y carne.
- 7- Hornea los pimientos durante 55 minutos. Si tienes un termómetro de carne, cocina hasta que el relleno esté a la mitad para la carne.
- 8- Espolvorea un poco de queso encima y asa hasta que el queso burbujee.



## Pizza cetogénica en sartén de hierro

¿Pizza cetogénica? ¡Sí, así es! Te compartimos esta deliciosa receta que puedes preparar el fin de semana y darle mucho sabor a tu día.





30 m



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 4 huevos
- 60 gris de queso cheddar
- 4 rebanadas de tocino
- 10 peperonis
- 1 pizca de ajo en polvo
- 1 pizca de cebolla en polvo
- Pimienta
- Sal



### Información Nutricional

307

calorías

22

prote

1

carbs

24

grasas



## Preparación

- 1- En un sartén de hierro o que puedas meter al horno cocina los tocinos y reserva la grasa de los tocinos en el sartén.
- 2- Deja enfriar un poco el sartén y agrega los huevos procurando ponerlos juntos.
- 3- Sazona con el polvo de ajo y cebolla, pimienta y sal.
- 4- Hornea a 240°C por 6 minutos (aproximadamente).
- 5- Agrega el peperoni y el queso y cocina por otros 4 minutos más.
- 6- Coloca el tocino encima, ¡sirve y disfruta!



# Pizza cetogénica con orillas rellenas de queso

¡Súper deliciosa! y ¿por qué no con las orillas rellenas de queso, como Pizza Hut?



30 m



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 1 taza de harina de almendras
- 1 taza de queso cheddar
- 70 gris de queso crema
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 100 gris de pepperoni
- 1/4 taza de puré de tomate
- 1 cucharita de polvo para hornear



## Información Nutricional

299

Calorías

14

Prote

2.7

Carbs Net

26.6

Grasas

1 pizca de hierbas italianas



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C.
- 2- Derrite el queso chester y el queso crema unos minutos en el microondas.
- 3- Mezcla la harina de almendras, las especias y el polvo para hornear. Incorpora al queso derretido.
- 4- Ya que tengas la masa, extiéndela con un rodillo utilizando dos hojas enceradas. Pon la masa entre las hojas para que no se pegue en el rodillo.
- 5- Engrasa un comal o charola para galletas y pon la tortilla que formaste con la harina.
- 6- Pon el queso en las orillas y dobla para darles forma.
- 7- Hornea por 15 minutos o hasta que tome un color dorado. Saca del horno y agrega el tomate, el queso cheddar y el peperoni. Lleva al horno otros 5 minutos para gratinar el queso.
- 8- Corta en 8 rebanadas ¡y disfruta!



# Pizza de pollo a la barbacoa

¡Quita los carbohidratos de la pizza haciendo tu propia masa con huevos y queso!

Esta receta de pizza de pollo a la barbacoa te guiará a través del proceso rápido y fácil de hacer tu propia masa, junto con algunos toppings deliciosos.



30 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

### MASA:

- 1 1/2 cucharadita de condimento italiano
- 6 cucharadas de queso parmesano
- 3 cucharadas de polvo de Psyllium rubio
- 6 huevos



### Información Nutricional

424

Calorías

31

Grasa

31

Proteínas

3

Carbs net

»» Sal

»» Pimienta

### TOPPINGS:

»» 170 gramos de pollo asado

»» 1 cucharada de mayonesa

»» 4 cucharadas de salsa de tomate

»» 4 cucharadas de salsa barbacoa

»» 110 gramos de queso Cheddar



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 220°C.
- 2- Combina todos los ingredientes para la masa en una licuadora y pulsa hasta que espese. Una licuadora de inmersión también servirá para este propósito.
- 3- Ahora unta la masa formando un círculo sobre una bandeja o piedra para hornear.
- 4- Asegúrate de engrasar la superficie primero.
- 5- Hornea por 10 minutos.
- 6- Dale la vuelta a la masa y apila los toppings.
- 7- Asa por otros 10 minutos.



## Pizza Fácil

Cuando llegas a casa después de un largo día, ¿qué puede ser mejor que una pizza casera rápida?

Con una masa de huevo y queso, esta pizza ceto es deliciosa y personalizable con todos tus ingredientes favoritos.



15 m



Porciones 1



Medio



## Ingredientes

### MASA:

- » 1/2 cucharadita de condimento italiano
- » 1 cucharada de polvo de Psyllium rubio
- » 2 huevos
- » 2 cucharaditas de aceite de freír
- » 2 cucharadas de queso parmesano
- » Sal

### TOPPINGS:

- » 3 cucharadas de salsa de tomate
- » 1 cucharada de albahaca
- » 40 gramos de queso mozzarella



## Preparación

- 1- Usa un procesador de alimentos, una licuadora o una licuadora de inmersión para combinar todos los ingredientes de la masa de pizza.
- 2- Calienta el aceite en una sartén y agrega la mezcla de la masa a la sartén cuando esté caliente. Extiéndela en un círculo.
- 3- Una vez que los bordes de la masa comienzan a dorarse, dé la vuelta y cocínela durante 60 segundos adicionales.
- 4- Ahora cubre la masa con el queso y la salsa de tomate, y asa durante 2 minutos hasta que el queso comience a burbujear.
- 5- ¡Espolvorea con albahaca y disfruta!



Información Nutricional		
703	56	31
Calorías	Grasa	Proteínas
	11	
	Carbs net	

# Pizza keto de pimientos y albahaca

Deja atrás la harina llena de carbohidratos e incorpora la harina de almendras para la masa con esta deliciosa pizza de almuerzo.

Hazla liviana con pimientos y albahaca o agrega carne, de cualquier forma, ¡este es un plato ceto amigable!



45 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

### MASA:

- 1 huevo
- 2 cucharadas de queso crema
- 2 cucharadas de Psyllium
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 170 gramos de queso mozzarella



### Información Nutricional

826

Calorías

60

Grasa

48

Proteínas

21

Carbs net

- »» 1/2 taza de harina de almendras
- »» 1/2 cucharadita de sal
- »» 1/2 cucharadita de pimienta

#### **TOPPINGS:**

- »» 1/4 taza de salsa de tomate
- »» 3 cucharadas de albahaca
- »» 110 gramos de queso Cheddar
- »» 2/3 pimiento
- »» 1 tomate



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 200°C.
- 2- Dale a la mozzarella (para la masa) un golpe rápido de 45 segundos en el microondas para derretirla.
- 3- Agrega todos los demás ingredientes de la masa al queso y mezcla completamente.
- 4- Usa tus manos o un rodillo para aplanar la masa y hacer un círculo.
- 5- Hornea por 10 minutos y retíralo del horno.
- 6- Ahora agrega todos los toppings y hornea por 10 minutos más.
- 7- Retira la pizza y déjala enfriar.



## Pizzas de Portobello

¿No quieres los carbohidratos de la masa de pizza común, pero no tienes el tiempo para hacer la tuya?

¡Entonces solo arroja un par de hongos Portobello!

Las tapas de estos hongos son la base perfecta para tu pizza del mediodía, y puedes cocinarlos crujientes o mantenerlos suaves, ¡lo que prefieras!



25 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 110 gramos de queso mozzarella
- 20 rebanadas de peperoni
- 4 tapas de hongos Portobello
- 1 tomate
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de albahaca
- Sal
- Pimienta

Información Nutricional		
377	33	10
Calorías	Grasa	Proteínas
5,8		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Raspa el interior de las tapas de hongos. Queremos tener una canasta.
- 2- Cubre las partes superiores (no las partes internas) de las tapas con el aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.
- 3- Ásalos durante aproximadamente 4 minutos, luego da vuelta los hongos y asa por 3 a 4 minutos adicionales.
- 4- Corta el tomate en pedazos delgados y colócalo en la parte interna de los hongos.
- 5- Cubre el tomate con la albahaca.
- 6- Ahora cubre la albahaca con las rodajas de peperoni y los cubos de mozzarella.
- 7- Asa durante 3 a 4 minutos o hasta que el queso comience a burbujear.



# Pollo envuelto en tocino

Este pollo no puede engañarnos; a pesar de que se verá como un bloque gigante de tocino una vez que lo envuelvas con rebanadas de tocino, y luego horneado en una notable salsa de mostaza y limón. Suena bien, ¿no?



1:10 h



Porciones 8



Medio

## Ingredientes

- 1.4 kilogramos de pollo entero
- 10 rebanadas de tocino
- 1 cucharada de mostaza de grano entero
- 1 limón mediano

### Información Nutricional

432

Calorías

86

Grasa

33,3

Proteínas

2

Carbs net

- »»» 1 lima pequeña
- »»» 4 ramitas de tomillo fresco
- »»» Sal
- »»» Pimienta



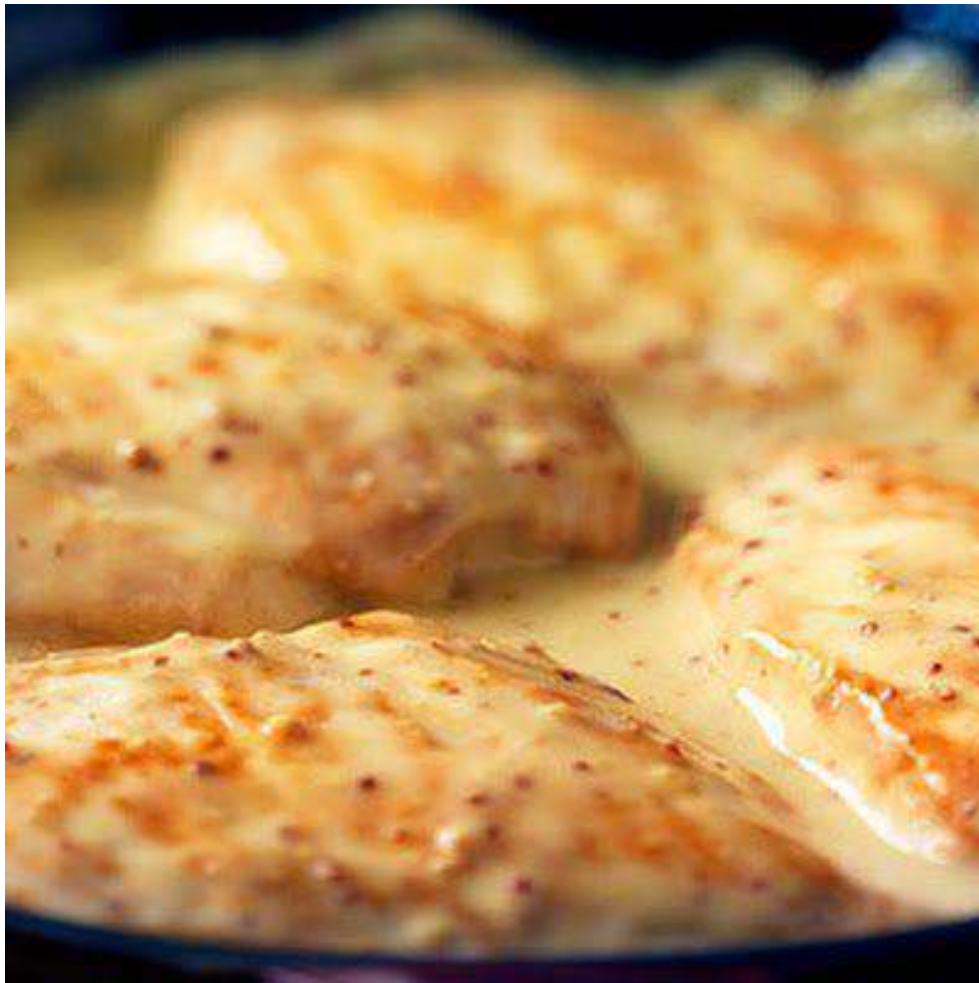
## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 260°C.
- 2- Sazona el pollo con sal y pimienta, y rellena con el limón, la lima y el tomillo.
- 3- Sazona el tocino con sal y pimienta y envuelve el pollo de la manera que desees.
- 4- Agrega el pollo a una fuente para hornear y hornea durante 15 minutos.
- 5- Baja la temperatura a 180°C y hornea por otros 45 minutos.
- 6- Saca el pollo de la fuente, ponlo en papel de aluminio y transfiere la grasa y el jugo a una sartén.
- 7- Pon a hervir la sartén y agrega la mostaza. Mezcla bien.
- 8- ¡Sirve con la salsa al lado!



## Pollo con queso en olla de cocción lenta

Este plato es muy fácil de preparar, su cremosa salsa de queso es deliciosa y más sobre una cama de arroz de coliflor. Y si te sobra bastante lo puedes ¡¡ congelar!! sin problema alguno.



18 m



Porciones 6



Medio



## Ingredientes

- 900 gramos de pechuga de pollo sin hueso ni piel
- 1 lata (300 g) de sopa condensada de queso Cheddar
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 2 latas (300 g c/u) de crema condensada de sopa de pollo
- 3/4 taza de aceite Vegetal
- 3/4 taza de mantequilla
- Sal
- Pimienta

Información Nutricional		
51	2.2	6
Calorías	Grasa total	Proteínas
1.4		
Carbohidratos totales		



## Preparación

- 1- Coloca las pechugas de pollo en la olla de cocción lenta.
- 2- En un bol, mezcla las sopas, el aceite de oliva y la mantequilla, combina muy bien y viértelo sobre el pollo.
- 3- Tapa la olla y deja cocinar durante 6-8 horas a fuego lento o hasta que el pollo esté tierno.
- 4- Sirve sobre una cama de arroz de coliflor o acompáñalos con unos fideos bajos en carbohidratos.



# Pollo Satay

La alegre combinación de pimienta de cayena, pimentón y mantequilla de maní es llenadora y agradable.

Además, hemos mantenido la cuenta regresiva del carbohidrato para mantenerte en tu dieta ceto.





30 m



Porciones 3



Medio

## Ingredientes

- »»» 450 gramos de pollo molido
- »»» 2 cebollitas cambray
- »»» 3 cucharadas de mantequilla de maní
- »»» 1/2 lima
- »»» 1 cucharada de vinagre de arroz
- »»» 2 cucharaditas de pasta de chili
- »»» 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- »»» 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- »»» 1 cucharada de Eritritol
- »»» 1 cucharadita de ajo
- »»» 1/4 cucharadita de pimentón
- »»» 1/3 pimiento amarillo
- »»» 4 cucharadas de salsa de soja



### Información Nutricional

452

Calorías

33

Grasa

34

Proteínas

6

Carbs net



## Preparación

- 1- Coloca la sartén a fuego medio-alto y agrega el aceite de sésamo.
- 2- Cuando esté caliente, dora el pollo.
- 3- Agrega a la sartén todos los demás ingredientes, excepto la cebolla y el pimiento amarillo, y mezcla bien.
- 4- Cuando todo esté bien cocido, añade la cebolla y el pimiento.
- 5- Continúa cocinando hasta que la cebolla esté translúcida.
- 6- Agrega sal y pimienta al gusto y sirve.



## Rib eye clásico

Filete, mantequilla y grasa de pato. Eso es todo lo que necesitas para este delicioso rib eye junto con un poco de tomillo para adornar.

Pruébalo con tus platos favoritos y ¡disfruta!





31 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 1 filete de Rib eye
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de grasa de pato
- 1/2 cucharadita de tomillo
- Sal
- Pimienta



### Información Nutricional

442

Calorías

65

Grasa

47

Proteínas

0,5

Carbs net



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 200°C.
- 2- Coloca una sartén de hierro fundido en el horno mientras se calienta.
- 3- Una vez que el horno esté a la temperatura adecuada, retira la sartén y colócala en la estufa a fuego medio.
- 4- Añade el aceite y el filete a la sartén. Cocina el filete por unos 2 minutos.
- 5- Voltéalo y cocínalo por unos 5 minutos.
- 6- Vuelve a sacar la sartén y coloca a fuego bajo sobre la estufa.
- 7- Agrega la mantequilla y tomillo a la sartén y mezcla con el aceite.
- 8- Cocina el filete por 4 minutos.
- 9- Deja que el filete repose durante 5 minutos.



# Rib eye rostizado

Rib eye, simple y claro. ¡Solo sigue la receta para rostizarlo y combina con tus guarniciones grasosas favoritas para una cena ceto perfecta!



55 m



Porciones 3



Medio

## Ingredientes

- 2 filetes Rib eye medianos
- 3 cucharadas de grasa de tocino
- Sal
- Pimienta



### Información Nutricional

368

Calorías

26

Grasa

34,8

Proteínas

0

Carbs net



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 120°C.
- 2- Sazona los filetes con sal y pimienta, luego colócalos en rejillas para hornear.
- 3- Inserta un termómetro de carne en los filetes.
- 4- Hornea hasta que el termómetro marque una temperatura de 50°C.
- 5- Ahora calienta una sartén de hierro fundido en la estufa y agrega la grasa de tocino.
- 6- Cuando esté muy caliente, cocina los filetes durante aproximadamente 40 segundos por cada lado.



# Huevos envueltos en salchicha y tocino

Estos huevos estilo escocés son deliciosos como desayuno, pero también puedes utilizarlos como bocadillos en alguna fiesta! Todos quedaran impresionados y tu disfrutarás la fiesta con comida cetogénica.



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 340 gramos de salchicha de puerco natural
- 4 huevos
- 8 rebanadas de tocino
- 8 pica dientes

### Información Nutricional

405

Calorías

25

Prote

2

Carbos

33

Grasa





## Preparación

- 1- Pon a cocer en agua los huevos hasta que estén duros. Pélalos y déjalos enfriar.
- 2- Divide las salchichas de puerco en 4 raciones y forma 4 tortitas.

### Nota:

Si no tienes salchicha de puerco puedes reemplazar con carne de puerco molida.

- 3- Cubre completamente los huevos con la salchicha, formando bolitas. Una vez cubiertos refrigéralos de 30 a 60 minutos.
- 4- Envuelve las bolitas con el tocino, 2 rebanadas por huevo. Utiliza pica dientes para que no se despegue el tocino.
- 5- Enciende el horno a 230°C y cocina las bolitas por 20 minutos. En algunos hornos tal vez sea necesario pasar por la parrilla o el sartén las bolitas para darles la cocción final.
- 6- Las bolitas estarán listas una vez que el tocino tenga un color dorado y esté crujiente.
- 7- Sirve y disfruta con una ensalada.



## Rollitos de repollo con corned beef keto

Estos rollitos de repollo con corned beef son deliciosos, abundantes y hacen una presentación maravillosa si tienes invitados.

¡El toque sutil de clavo de olor y pimienta de Jamaica brinda un excelente final a este plato!





6 h



Porciones 5



Medio

## Ingredientes

- »»» 1 cucharada de Eritritol
- »»» 1 cucharada de grasa de tocino
- »»» 1 limón
- »»» 1 cucharada de mostaza marrón
- »»» 1 cucharadita de granos de pimienta enteros
- »»» 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- »»» 1 cucharadita de semillas de mostaza
- »»» 1/4 cucharadita de clavo de olor
- »»» 1/4 pimienta de Jamaica
- »»» 1/2 cucharadita de pimiento rojo triturado
- »»» 1/4 taza de café
- »»» 1 cebolla
- »»» 1/4 taza de vino blanco
- »»» 15 hojas de repollo
- »»» 680 gramos de Corned beef
- »»» 1 hoja de laurel
- »»» 2 cucharaditas de sal



## Preparación

- 1- En una olla de cocción lenta, combina todas las especias, líquidos y el Corned beef.
- 2- Enciende la olla de cocción lenta a temperatura baja y déjala durante 6 horas.
- 3- Cuando esté listo, pon a hervir una olla con agua y agrega todas las hojas de repollo y la cebolla en rodajas.
- 4- Después de 3 minutos, retira las hojas de repollo y colócalas en agua helada durante otros 4 minutos. ¡Recuerda que las cebollas todavía deben estar en el agua hirviendo!
- 5- Corta la carne y seca las hojas de repollo. Retira la cebolla del agua.
- 6- Coloca todos los rellenos en cada hoja de repollo, y agrega un chorro de zumo de limón encima.



Información Nutricional		
475	27	30
Calorías	Grasa	Proteínas
	4	
	Carbs net	

# Rollo de carne cetogénico

¡Este rollo de carne tiene muchísimo sabor! Su olor a hierbas aromáticas y pepperoni cuando está en el horno impregna la cocina...¡y te hace olvidar que estás a dieta!



30 m



Porciones 3



Medio

## Ingredientes

- 150 gramos de carne molida de res
- 150 gramos de carne molida de cerdo
- 28 gramos de pepperoni
- 2 rebanadas de jamón
- 3 cucharadas de queso crema
- 3 hojas de albahaca fresca
- 1 pizca de hierbas aromáticas
- 1 pizca de cebolla en polvo
- 1 pizca de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto

### Información Nutricional

337

calorías

25

proteínas

1.2

carbs  
netos

25

grasas



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 230°C, y mientras tanto sazona la carne molida con sal, pimienta, hierbas aromáticas, polvo de ajo y cebolla.
- 2- Extiende la carne sobre papel aluminio.
- 3- Agrega el pepperoni, jamón, queso filadelfia y las hojas de albahaca fresca.
- 4- Enrolla la carne con el papel aluminio.
- 5- Hornea por 20 minutos.
- 6- Saca del horno y abre el papel aluminio y hornea en dorar (broil) por 5 minutos más.
- 7- Sirve, disfruta ¡y agrega un poco de salsa chipotle si te gusta el picante!



### Tip:

Utiliza sal de mar o sal himalaya, le dará a tus comidas mucho sabor.



# Albóndigas rellenas en salsa de tomate natural

Esta no es una receta nueva, recuerdo que mi mamá las hacía cuando era niña. Ahora que sigo la dieta cetogénica, me encanta prepararlas para mi hija, las relleno de queso y las baño en salsa natural de tomate.

¡La comida cetogénica es deliciosa y se disfruta mucho!



Porciones 5



Medio

## Ingredientes

- 300 gramos de carne molida de res
- 1 huevo
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 ramitas de cilantro
- 1 cucharadita de mostaza

### Información Nutricional

219

calorías

17

prote

2.3

carbs  
netos

15

grasas

- »» 1/2 taza de queso mozzarella en cubitos
- »» 2 cucharadas de aceite de oliva
- »» 2 tomates pequeños
- »» 1/2 cuadrito de caldo de pollo
- »» Sal y pimienta al gusto
- »» 1 pizca de polvo de ajo



## Preparación

- 1- Sazona la carne con sal y pimienta. Agrega la cebolla y el cilantro picados, la mostaza y un huevo.
- 2- Forma 5 pequeñas tortillitas con la carne. Envuelve un cubito de queso con las tortillitas formando la albóndiga.
- 3- Calienta una sartén a fuego medio con el aceite de oliva y sella las albóndigas.
- 4- Una vez que les hayas dado la vuelta, agrega los tomates licuados, un chorrito de agua, el ajo en polvo y 1/2 cuadrito de caldo de pollo. Deja hervir 10 minutos.
- 5- Sirve, baña con la salsa de tomate y disfruta!

### »» Tip:

En las ensaladas utiliza de 1 a 2 taza de verdura y adereza con 2 cucharadas de aceite de oliva, vinagreta, aderezo italiano, César, ranch o blue cheese. Evita los aderezos light, ya que muchos contienen azúcar añadida.



# Salchichas con verduras picositas

Este rápido salteado cuenta con salchichas de queso entre un montón de verduras, nadando en una salsa picante pimienta rojo triturado y mantequilla.

¡Perfecto para prepararse el fin de semana y llevarlo a trabajar durante toda la semana!



25 m



Porciones 3



Medio

## Ingredientes

- 4 salchichas de pollo con cheddar y tocino
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 cucharaditas de ajo

### Información Nutricional

346

Calorías

49

Grasa

17

Proteínas

18

Carbs net



- »» 1/2 cucharadita de pimienta roja triturada
- »» 1/2 taza de queso parmesano
- »» 3 tazas de floretes de brócoli
- »» 1/2 taza de salsa de tomate
- »» 3 tazas de espinaca
- »» 1/4 taza de vino tinto
- »» 1/2 cucharadita de sal



## Preparación

- 1- Corta las salchichas en el tamaño que desees.
- 2- Calienta una sartén a fuego alto y agrega las salchichas. También pon a hervir una olla con agua.
- 3- Coloca el brócoli en el agua hirviendo. Cocina por unos 5 minutos o hasta que alcance la consistencia deseada.
- 4- Continúa removiendo las salchichas mientras se cocinan, hasta que estén uniformemente doradas.
- 5- Mueve las salchichas a un lado de la sartén y luego coloca la mantequilla en el otro lado.
- 6- Pon el ajo en la mantequilla y cocina de 1 a 2 minutos.
- 7- Ahora mezcla todo en la sartén y añade también el brócoli.
- 8- Vierte el vino tinto y la salsa de tomate. Espolvorea el pimienta triturada también.
- 9- Mezcla todo junto. Agrega la espinaca, la sal y la pimienta. Continúa revolviendo mientras se cocina.
- 10- Cocina a fuego lento durante 10 minutos.



# Salchichas rellenas de cebolla y queso

Esta es una manera rápida y fácil de preparar embutidos; para variar el sabor puedes usar queso mozzarella.

¡Acompáñalo con una deliciosa ensalada o arroz de coliflor!



30 m



Porciones 6



Medio

## Ingredientes

- 6 pz (70g c/u) de salchicha de ternera
- 1/2 cebolla pequeña
- 1/2 taza de queso Cheddar

### Información Nutricional

313

Calorías

28.2

Grasa

11.8

Proteínas

2.5

Carbs net



## Preparación

- 1- En una olla hierva las salchichas por 10 minutos, escurre y deja enfriar un poco.
- 2- En un bol pequeño, ralla el queso y la cebolla, revuelve un poco para mezclar.
- 3- Corta una ranura en medio de cada salchicha, sin cortarla completamente, abarca  $\frac{2}{3}$  de la longitud.
- 4- Rellena cada salchicha con la mezcla. Asa en una parrilla o sartén a fuego medio-bajo durante 10-15 minutos.
- 5- Emplata y disfruta.



# Salmón con nueces

Este salmón con costra de nueces seguramente será un éxito para la cena.

Deliciosamente sazonado con mostaza y eneldo y lleno de grasas saludables para mantenerte en tu dieta.



25 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 2 filetes de salmón
- 1/2 taza de nuez
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 1/4 cucharadita de eneldo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza de Dijon



### Información Nutricional

215

Calorías

13

Grasa

22

Proteínas

12

Carbs net

»» Sal

»» Pimienta



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C.
- 2- Vierte el jarabe, la mostaza y las nueces en una licuadora o procesador de alimentos.
- 3- Pulsa hasta que tenga una pasta.
- 4- Calienta una sartén en alto. Una vez caliente, coloca la piel de salmón hacia abajo en la sartén.
- 5- Dora el salmón durante unos 3 minutos hasta que la piel esté crujiente.
- 6- Mientras dora el lado de la piel, agrega la pasta de nuez al lado hacia arriba.
- 7- Una vez que esté listo, transfíerelo al horno y hornéalo de 7 a 8 minutos.



# Salmón glaseado al jengibre

Este sabroso salmón cubierto de jengibre te pondrá una sonrisa en la cara. Una receta rápida con una sabrosa combinación de especias, la que seguramente se convertirá en un favorito para el almuerzo.



30 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 280 gramos de filetes de salmón
- 1 cucharada de salsa de pescado Red Boat
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ketchup
- 1 cucharadita de jengibre

### Información Nutricional

390

Calorías

22

Grasa

37

Proteínas

8

Carbs net

- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo



## Preparación

- 1- Mezcla todos sus ingredientes (excepto el ketchup, el vino blanco y el aceite de sésamo) en un recipiente.
- 2- Deja que se marinen durante aproximadamente 15 minutos.
- 3- Calienta una sartén a fuego alto y vierte el aceite de sésamo.
- 4- Tan pronto como el aceite deje escapar un poco de humo, agrega el pescado con la piel hacia abajo.
- 5- Deja que la piel se cocine y quede crocante, luego voltea y continúa cocinando. En general, toma de 3 a 4 minutos por lado. Después de darle la primera vuelta, incorpora todos los ingredientes del marinado a la sartén y déjalos cocinar con el pescado.
- 6- Cuando esté cocido, retira el salmón de la sartén. Agrega el ketchup y el vino blanco al líquido que queda.
- 7- Deja que todo hierva a fuego lento durante 6 minutos, y organiza en un plato aparte.
- 8- Sirve con la salsa en el lado.



# Salmón con jarabe de maple

El glaseado agridulce con el salmón hace que este plato sea delicioso. El sabor del maple y los cítricos hacen de este platillo algo perfecto, también puedes emplearlo para la carne de cerdo.



 3 h 25 m

 Porciones 4

 Medio

## Ingredientes

- 4 piezas (170g c/u) de filetes de salmón
- 1/4 taza de vinagre blanco
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 de cucharadita de Sal
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 3 cucharadas de jarabe de maple endulzado con Splenda

### Información Nutricional

547

Calorías

43.5

Grasa

27.9

Proteínas

11

Carbs net



3/4 taza de mantequilla

Aceite en aerosol



## Preparación

- 1- En una bolsa Ziploc combina el vinagre, el jarabe de maple y el jugo de naranja.
- 2- Agrega el salmón, cierra y deja marinar en el refrigerador durante 3 horas.
- 3- Precalienta la parrilla o sartén a fuego medio-alto.
- 4- Vierte el marinado en una olla y agrega la mantequilla. Lleva a ebullición, y cocina durante 5 minutos o hasta que se reduzca a 2 cucharadas.
- 5- Engrasa la parrilla o sartén con aceite, coloca el pescado, y asa alrededor de 4 minutos por lado (o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor), rociando de vez en cuando con el marinado.
- 6- Retira los filetes de la parrilla.
- 7- Espolvorea con sal y pimienta.
- 8- ¡Disfruta!



# Salmón keto en salsa de eneldo

El eneldo y el salmón hacen un plato delicioso con el sabor profundo del salmón y un leve toque picante de eneldo o mostaza fuerte.

¡Prueba esta receta de salsa de salmón y eneldo para comprobarlo!



25 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

### SALMÓN:

- 680 gramos de filetes de salmón
- 1 cucharada de grasa de pato
- 1 cucharadita de estragón seco
- 1 cucharadita de eneldo
- Sal

### Información Nutricional

810

Calorías

51

Grasa

87

Proteínas

0,1

Carbs net

»»» Pimienta

### **SALSA DE ENELDO:**

- »»» 1/2 cucharadita de eneldo
- »»» 1/4 taza de crema para batir
- »»» 1/2 estragón seco
- »»» 2 cucharadas de mantequilla
- »»» Sal
- »»» Pimienta



## Preparación

- 1- Corta el salmón para obtener dos filetes.
- 2- Sazona el lado carnoso con todas las especias de salmón yazona el lado de la piel con sal y pimienta.
- 3- Calienta una sartén a fuego medio y agrega la grasa de pato. Cuando esté caliente, añade el salmón con la piel hacia abajo.
- 4- Cocina durante unos 5 minutos mientras la piel se dora. Una vez que la piel esté crujiente, voltea el salmón y reduce el fuego a bajo.
- 5- Cocina durante aproximadamente 10 minutos, o hasta que esté cocido a tu gusto.
- 6- Cuando saques el salmón de la sartén, agrega todas las especias para la salsa de eneldo y revuelve hasta que empiecen a dorarse.
- 7- Agrega la crema y revuelve hasta que esté caliente.



# Salmón con tomate y albahaca

Este plato rápido de preparar es perfecto para una cena semanal, puedes acompañarlo con espinacas salteadas y un vaso de Pinot noir ¡¡Yummi!!



30 m



Porciones 2



Medio

## Ingredientes

- 2 filetes de salmón (170 g) sin hueso
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 tomate
- 1 cucharada de albahaca seca
- 2 cucharadas de queso parmesano

### Información Nutricional

374

Calorías

41.6

Grasa

37.9

Proteínas

1.8

Carbs net.



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 190°C y pica el tomate en rodajas finas.
- 2- Cubre una bandeja para hornear con papel de aluminio y engrasa.
- 3- Coloca el salmón en el papel, espolvorea con albahaca, cubre con el tomate, rocía un poco de aceite y agrega el queso parmesano.
- 4- Hornea por 20 minutos o hasta que el centro de salmón esté opaco y el queso ligeramente dorado por encima.
- 5- Emplata y disfruta.



# Salteado de vieiras con ajo y perejil

La salsa de esta receta a base de mantequilla con perejil, ajo, sal y pimienta es perfecta con el delicado sabor de las vieiras salteadas. Además es rico en selenio, fósforo y vitamina B12.



15 m



Porciones 4



Facil

## Ingredientes

- 16 piezas grandes (680g) de vieiras de mar
- 8 cucharadas de mantequilla
- 2 dientes de ajo picados
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva

### Información Nutricional

104

Calorías

8

Grasa

7.2

Proteínas

1.2

Carbs net

»» 1/4 de cucharadita de sal

»» 1/4 cucharadita de pimienta negra



## Preparación

- 1- Espolvorea las vieiras con sal y pimienta. Reserva.
- 2- En un sartén anti-adherente calienta el aceite a fuego medio-alto. Agrega 8 vieiras y saltea durante 2 1/2 minutos por lado o hasta que se dore. Reserva y mantenlas calientes. Ahora repite este paso con las 8 restantes.
- 3- Agrega la mantequilla a la sartén y baja la flama. Una vez que se haya derretido la mantequilla agrega el perejil y el ajo, y cocina por 15 segundos.
- 4- Agrega las vieiras al sartén y revuelve bien para mezclar.
- 5- Sírvelas calentitas.



# Soufflé fácil de huevo y queso

Este elegante platillo es muy fácil de preparar. Es bajo en azúcar y alto en calcio, fósforo, selenio y vitamina B12.



40 m



Porciones 3



Fácil

## Ingredientes

- 6 huevos
- 170 gramos (o más) de queso mozzarella
- 1/3 taza de leche de almendras
- Pimienta negra

### Información Nutricional

157

Calorías

13

Grasa

9

Proteínas

1

Carbs net



» Sal de ajo

» 3 cucharadas de aceite en aerosol



## Preparación

- 1- En un tazón mediano mezcla los huevos, la leche, la sal de ajo y la pimienta. Reserva.
- 2- Engrasa 3 moldes de 120 gramos con 1 cucharada de aceite en aerosol. Colócalos en una bandeja para hornear galletas.
- 3- Rellena los moldes a la mitad con el queso y vierte la mezcla de huevo en cada uno, llénalos por completo.
- 4- Hornea durante 30 minutos a 190°C o hasta que el soufflé esté esponjoso y alto.
- 5- Disfrútalos calentitos.



# Tacos de cerdo

Aquí está su versión ceto del clásico taco de cerdo. Pimiento, lechuga y cerdo; ¡fácil de armar y agregar cualquier otro ingrediente que le apetezca!



1:25 h



Porciones 3



Medio

## Ingredientes

- 450 gramos de espaldilla
- 1/2 cucharadita de chipotle en polvo
- 1 pimiento jalapeño
- 6 hojas de lechuga romana
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo

### Información Nutricional

715

Calorías

68

Grasa

36

Proteínas

3,5

Carbs net

- »» 1/4 cucharadita de orégano seco
- »» 3/4 pimiento amarillo
- »» 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- »» 1 cucharada de aceite de oliva
- »» 1/2 cucharadita de sal
- »» 1/4 cucharadita de pimienta



## Preparación

- 1- Pica el cerdo en cubos. También puedes desmenuzarlo si lo deseas.
- 2- Combina todas las especias y el aceite y colócalas en una bolsa de plástico
- 3- Pon el cerdo en la bolsa y marina durante al menos 45 minutos.
- 4- Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego alto; corta las verduras y agrégalas a la sartén.
- 5- Cuando las verduras estén listas, cocina el cerdo a fuego alto hasta que esté completamente hecho y crujiente.
- 6- Arma tus tacos con las hojas de lechuga y la carne.



## Tacos de queso keto

Aquí tenemos una versión refrescante y deliciosa del taco tradicional. En lugar de preocuparte por la harina y los carbohidratos que se usan en las tortillas, ¡simplemente haz el tuyo con queso!

Así es: Huevos, aguacate y tocino envueltos en una crujiente tortilla de queso, lo que resulta en el perfecto comienzo ceto para tu día.



15 m



Porciones 3



Medio

## Ingredientes

- 3 rebanadas de tocino
- 30 gramos de queso Cheddar
- 1/2 aguacate
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de queso mozzarella
- 6 huevos
- Sal y pimienta

Información Nutricional		
428	36,3	21,6
Calorías	Grasa	Proteínas
3		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Comienza cocinando completamente el tocino. Ya sea en un horno de 15 a 20 minutos a 190°C o en la estufa.
- 2- Calienta una sartén limpia a fuego medio y agrega 1/3 taza de mozzarella.
- 3- Calienta el queso hasta que comience a burbujear y se ponga marrón en el lado que toca la sartén. ¡Presta mucha atención! Solo tomará unos segundos para que el queso pase de marrón a quemado.
- 4- Desliza una espátula debajo del queso y sácalo suavemente de la sartén.
- 5- Ahora usa un par de pinzas para extender el queso sobre una cuchara de madera, que debe reposar sobre un recipiente o una olla. Permite que el queso se enfríe y en forma de taco doblado.
- 6- Repite los pasos 2 a 5 con el resto del queso.
- 7- Ahora añade la mantequilla y los huevos a la sartén y cocina por completo, agregando sal y pimienta a tu gusto.
- 8- Divide los huevos por igual entre los tacos de queso.
- 9- Corta el aguacate y divide las rebanadas de manera uniforme entre los tacos.
- 10- Pica o desmenuza el tocino, y divídelo equitativamente entre los tacos.
- 11- ¡Último paso! Espolvorea el queso cheddar sobre la parte superior.



# Puré cetogénico de coliflor

Una de las cosas que más me gustan de la dieta cetogénica es lo fácil que se pueden preparar y adaptar recetas que solían ser parte de nuestra alimentación.

Este puré de coliflor es muy parecido al puré de papa, ¡a mi hija y a mi marido les encanta!



Medio

## Ingredientes

- 1 cabeza mediana de coliflor
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de queso parmesano
- 4 cucharadas de crema de leche
- Sal rosada al gusto

### Información Nutricional

170

calorías

56

prote

4

carbs  
netos

14

»» Pimienta negra al gusto



## Preparación

- 1- Cuece la coliflor al vapor hasta que esté blanda.
- 2- Mientras tanto, en una sartén derrite la mantequilla a fuego medio y saltea el ajo molido, aproximadamente 2 minutos. Retira del fuego.
- 3- Muele mitad la coliflor en la licuadora, y poco a poco agrega el resto de los floretes.
- 4- Una vez que la coliflor esté molida agrega el queso parmesano, la crema, la mantequilla con ajo y agrega sal y pimienta al gusto.
- 5- ¡Disfruta!



## Tilapia con almendras

Con solo 5 ingredientes, este sencillo plato es un placer. En lugar de tilapia puedes usar platija, bagre o pez reloj anaranjado.



Tip:

Si no tienes un sartén lo suficientemente grande como para todos los filetes, puedes cocinarlos por lote.







25 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 4 (170 g c/u) filetes de tilapia
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/4 taza de harina de Almendras
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de almendras rebanadas



### Información Nutricional

415

Calorías

26.2

Grasa

36.7

Proteínas

8.5

Carbs net



## Preparación

- 1- Coloca 1/2 taza de almendras en el procesador de alimentos hasta que se desmenucen en trozos finos, y en un tazón agrega la harina y mezcla bien.
- 2- Espolvorea uniformemente los filetes con sal, y empaniza con la mezcla de harina de almendras.
- 3- En un sartén grande derrite la mantequilla con el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el pescado y cocina por 4 minutos por lado o hasta que esté dorado. Coloca los filetes en un plato.
- 4- Espolvorea la almendra restante en la sartén y cocina por 1 minuto, revolviendo frecuentemente hasta que esté dorado.
- 5- Con ayuda de una cuchara espolvorea las almendras sobre los filetes, emplata y disfruta.



## Wraps de pollo y tocino

Lo genial de esta receta es que la puedes preparar con anticipación y descongelarla cuando sea necesario.

Y a todos los de la familia les encanta este platillo, desde los pequeños hasta los más grandes de la casa.

Tip:

Si la vas a preparar con anticipación, congela sin cocer y guárdala en una bolsa Ziploc con las cantidades deseadas. Descongela antes de cocinar.



1 h 10 m



Porciones 6



Medio

## Ingredientes

- 12 mitades (deshuesadas y sin piel) de pechuga de pollo
- 12 rebanadas de tocino
- 2 cajas (225 g c/u) de queso crema de cebollín y cebolla
- 12 cucharadas de margarina de aceite de oliva
- Sal

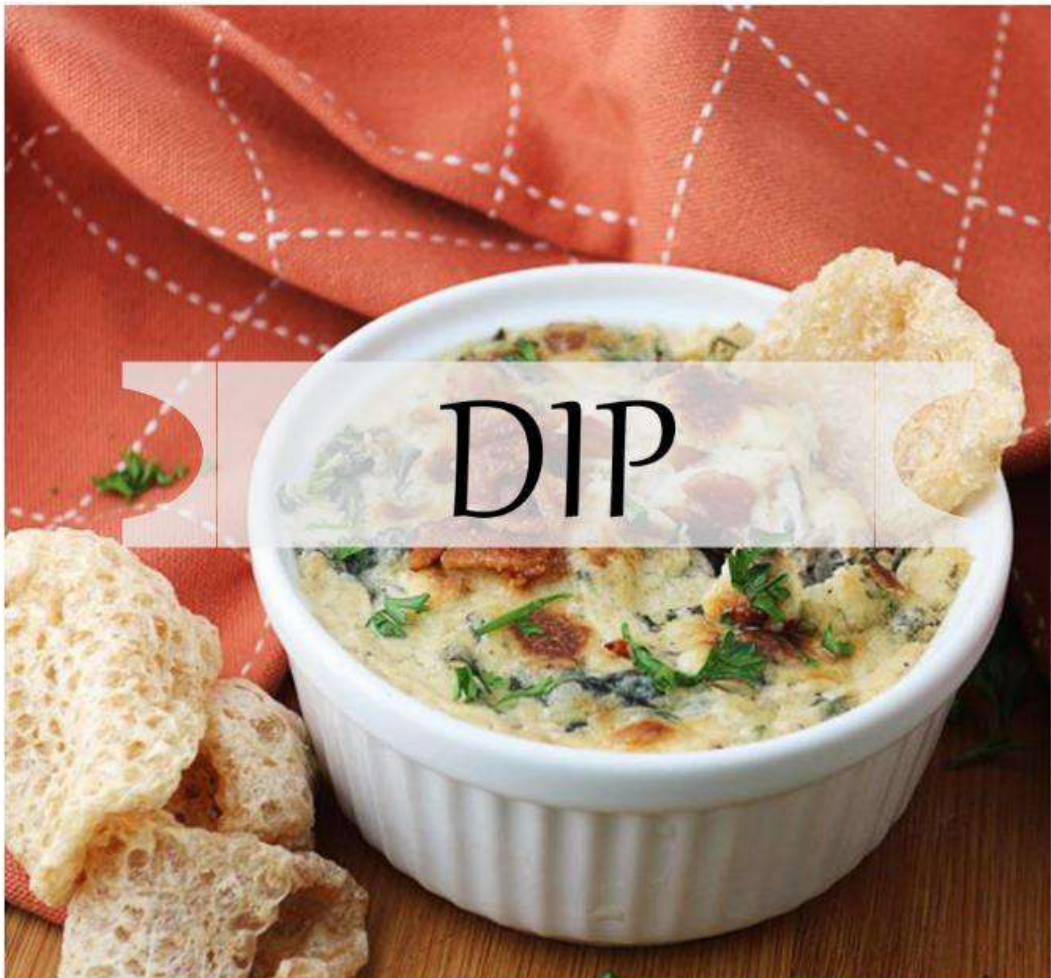
Información Nutricional			
84	6.4	6.3	
Calorías	Grasa	Proteínas	
	0.2		
	Carbs net		



## Preparación

- 1- Precalienta tu horno a 200°C. Aplana las pechugas de pollo (déjalas con un grosor de 1.5 centímetros) y sobre cada una extiende 3 cucharadas de queso crema.
- 2- Coloca 1 cucharada de la margarina de aceite de oliva, y espolvorea sal. Enrolla y envuelve cada pieza con una tira de tocino.
- 3- Ahora en una bandeja engrasada coloca los pollos con la costura boca abajo. Y hornea durante 40 minutos a 200°C o hasta que los jugos tengan un color claro.
- 4- Baja el calor a 160°C y cocina durante 5 minutos más o hasta que el tocino esté crujiente.
- 5- Sirve acompañado de lo que más te guste.





# Dip cremoso de chipotle

Con solo 5 ingredientes puedes hacer un riquísimo dip, además la salsa adobo le da un sabor rico y ahumado.



2 h 10 m



Porciones 5



Fácil

## Ingredientes

- 2 frascos (140 g c/u) queso Kraft Old English
- 115 gramos de queso crema
- 1/2 taza de crema agria
- 1/4 taza cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de chile chipotle enlatado en salsa de adobo

### Información Nutricional

364

Calorías

32

Grasa

17

Proteínas

3

Carbs net



## Preparación

- 1- En tu licuadora tritura los quesos, la crema agria y el chipotle hasta que la mezcla esté suave.
- 2- Agrega el cilantro y mezcla nuevamente. Sirve en un tazón y cubre.
- 3- Coloca en el refrigerador y deja enfriar durante 2 horas antes de servir.
- 4- Sirve acompañado de verduras o galletas bajas en carbohidratos.



## Gravy de harina de almendras

Este delicioso gravy es una versión de sémola a base de harina de almendras. Es baja en carbohidratos, rápida y simple de hacer.

La puedes disfrutar tal como es, o agregando queso y cubriéndola con tocino ¡¡yumi!!

### Tip

Para obtener un textura más espesa agrega menos agua, o si la quieres más ligera más agua.



8 m



Porciones 3



Facil

## Ingredientes

- 1 taza de harina de almendras
- 1 taza de agua
- 1/3 taza de queso parmesano rallado
- 1/4 cucharadita (si usas queso) o 1/2 cucharadita (si no usas queso) de sal
- Pimienta

Información Nutricional		
44	3.7	2
Calorías	Grasa total	Proteínas
1.4		
Carbs net		



## Preparación

- 1- En una cacerola mediana, coloca la harina de almendras, el agua y la sal. Bate hasta que no queden grumos.
- 2- Cocina la mezcla a fuego medio hasta que hierva, bate de vez en cuando. Una vez que este hirviendo bate por 1-2 minutos o hasta que la mezcla se espese.
- 3- Retira del fuego, agrega el queso y sigue moviendo la mezcla hasta que se derrita completamente. Sazona con la pimienta.
- 4- Sirve en un tazón y acompáñalo con unos deliciosos vegetales salteados. ¡¡ Buen provecho !!





## Mermelada de chía amelonotada

Las semillas de chía tienen la muy útil tendencia de formar una consistencia gelatinosa cuando se mezclan con líquido, lo que las convierte en la opción perfecta para preparar batidos, mermeladas y postres sin usar gelatinas comerciales.

Aquí llamaremos a estos pequeños individuos para que nos ayuden a preparar una deliciosa mermelada compuesta por duraznos, semillas de chía, edulcorante bajo en carbohidratos y limón.



1:05 h



Porciones 10



Medio

## Ingredientes

- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 tazas de melocotón
- 2 cucharadas de edulcorante Swerve

Información Nutricional		
32	1,5	1
Calorías	Grasa	Proteínas
2,4		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Combina los melocotones, jugo de limón y edulcorante en una licuadora y mezcla hasta que esté completamente suave.
- 2- Vierte la mezcla en un recipiente y agrega las semillas de chía. Revuelve a mano hasta que esté completamente incorporado.
- 3- Vierte la mezcla de mermelada en una jarra o recipiente cubierto y colócala en el refrigerador.
- 4- Deja que se enfríe y espese durante aproximadamente una hora.



# Mermelada de chipotle con moras

La combinación picante y afrutada en esta mermelada de moras con chipotle hace que sea un acompañamiento excelente para casi cualquier tipo de carne.

Recomendamos compartirlo con nuestra receta de alitas de pollo al chipotle.



25 m



Porciones 10



Medio

## Ingredientes

- 230 gramos de moras
- 1 1/2 pimientos chipotle
- 8 gotas de Stevia líquida
- 1/4 taza de aceite MCT
- 1/4 taza de eritritol

### Información Nutricional

70

Calorías

6

Grasa

0,5

Proteínas

1,5

Carbs net

→ 1/4 cucharadita de goma de guar



## Preparación

- 1-** Calienta una sartén a fuego bajo y agrega las moras. Cocina hasta que estén suaves y hayan liberado sus jugos.
- 2-** Añade todo excepto el aceite y la goma guar a la sartén. Usa un tenedor para aplastar las moras y mezcla bien.
- 3-** Ahora sube el fuego a medio, agrega el aceite y lleva a ebullición.
- 4-** Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante unos 8 minutos.
- 5-** Agrega la goma guar y mezcla completamente. Usando un colador, cuela la mezcla en un recipiente.



## Salsa dip de salchichas

Esta receta es muy fácil de hacer y súper deliciosa, es perfecta para acompañar tus galletas bajas en carbohidratos. Créeme, definitivamente querrás hacerla de nuevo, y lo mejor de todo ¡es que es baja en azúcar!!



25 m



Porciones 8



Medio

### Ingredientes

- 1/3 taza de harina de almendras
- 1 litro de leche de almendras
- 450 gramos de salchichas de cerdo

»» Pizca de pimienta

**PARA SERVIR:**

»» Galletas bajas en carbohidratos



Informational card titled "Información Nutricional" with a circled 'i' icon. It displays four nutritional values in a light green background:

61	5.6	2
Calorías	Grasa total	Proteínas
1		
Carbs net		



## Preparación

- 1- En un sartén bien caliente cocina las salchichas.
- 2- Espolvorea la harina sobre la salchicha, revuelve bien para combinar los ingredientes y cocina por 5-7 minutos.
- 3- Agrega la leche lentamente al sartén, tápalo y cocina a fuego medio hasta que se espese la mezcla. Agrega pimienta al gusto.
- 4- Sírvelo y disfruta en tus reuniones.



# Salsa dip de tocino

¿Tienes antojo de unas deliciosas galletas con dip, pero ya no tienes salchichas? ¡¡No te preocupes!! ... nuestro gran aliado el tocino está aquí para el rescate.

Definitivamente es un riquísimo sustituto y lo mejor, es bajo en colesterol.



20 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 6 rebanadas de tocino
- 2 tazas de leche de almendras
- 2 cucharadas de harina de Almendras
- 2 cucharadas de grasa de tocino

### Información Nutricional

98

Calorías

9

Grasa

2

Proteínas

2.7

Carbs net

»» Sal

»» Pimienta



## Preparación

- 1- Precalienta un sartén grande a fuego medio-alto, y cocina las tiras de tocino hasta que queden crujientes.
- 2- Retira el tocino y reserva. De la grasa del tocino deja en el sartén 2 cucharadas.

»» Tip:

Puedes guardar la grasa restante para otros usos en la cocina.

- 3- Baja la intensidad de la flama y agrega la harina en la sartén, con ayuda de una cuchara combina y cocina durante 1 minuto, procura no quemar la harina.
- 4- A fuego bajo, agrega la leche con cuidado y combina. Cocina durante unos 5-10 minutos o hasta que la salsa comience a espesarse. Mientras tanto, pica el tocino en trozos pequeños.
- 5- Agrega sal, pimienta y el tocino a la salsa, y continúa cocinando a fuego bajo hasta que tengas la consistencia deseada.
- 6- Sirve y disfruta con unos ricos chicharrones.







# Refrigerios

## Muffins de pan francés estilo keto

Todo el mundo ama los muffins. Todo el mundo ama el pan francés también. Entonces, ¿por qué no combinarlos? O mejor aún, ¿por qué no combinarlos y mantenerlos en la dieta ceto?

Bueno amigos, es lo que hemos hecho.



 55 m

 Porciones 11

 Medio

## Ingredientes

- »»» 1/4 taza de crema para batir
- »»» 1/4 taza de mantequilla de maní
- »»» 1/4 taza de almendras tostadas
- »»» 6 huevos
- »»» 1 cucharadita de canela
- »»» 2 cucharadas de eritritol
- »»» 1 cucharadita de extracto de Vainilla
- »»» 1 cucharada de mantequilla sin sal
- »»» 2 cucharadas de aceite de coco
- »»» 1/2 cucharadita de sal
- »»» 1/4 cucharadita de nuez moscada
- »»» 2/3 taza de harina de almendras
- »»» 10 gotas de Stevia líquida



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C.
- 2- Si las almendras no están tostadas, tritúralas en un procesador de alimentos y agrégalas a una sartén calentada a fuego medio-alto. Vigílalas atentamente y revuelve de vez en cuando.
- 3- Agrega la mantequilla de maní, el aceite de coco y la mantequilla a un tazón y cocínalos en el microondas hasta que se derritan por completo (aproximadamente 40 segundos). Mezcla completamente.
- 4- Mezcla el eritritol, sal, canela, harina de almendras y nuez moscada en un recipiente aparte.
- 5- Combina la mezcla de mantequilla derretida, los ingredientes secos y la crema para batir. Revuelve y mezcla completamente.
- 6- Divide la mezcla de manera uniforme en una bandeja de magdalenas y cubre con las almendras tostadas.
- 7- Hornea durante aproximadamente 20 a 25 minutos.
- 8- Dale unos 5 minutos después de sacar del horno para que se enfríen, y luego retíralos de la bandeja.

Información Nutricional		
187	16,5	7
Calorías	Grasa	Proteínas
	3	
	Carbs net	

9- Permite que se enfríen durante al menos 15 minutos y cubre con crema batida.



## Pan de proteína

Hacer algo rápido para desayunar o cenar no es difícil con la dieta cetogénica. Esta es una de esas recetas que se puede modificar con proteína de diferentes sabores e ingredientes de toppings como fresas, cacahuates, nueces, pedacitos de chocolate sin azúcar... ¡la imaginación es el límite!



 2 m

 Porciones 1

 Fácil

### Información Nutricional

326  
calorías

27.4  
prote

2.2  
carbs  
netos

23  
grasas

## Ingredientes

- »»» 1 huevo
- »»» 1 cucharada de mantequilla sin sal
- »»» 1 medida de proteína de chocolate
- »»» 10 gramos de almendras rebanadas
- »»» 1/2 cucharadita de polvo para hornear



## Preparación

- 1-** Mezcla la proteína con el polvo para hornear e incorpora el huevo y mantequilla derretida.
- 2-** Vierte en un recipiente o taza grande y mete al microondas por 1 minuto y medio más o menos, depende de la potencia de tu microondas.
- 3-** Espolvorea las almendras sobre el pan y disfruta. Puedes experimentar haciendo este pan cetogénico con diferentes toppings y sabores de proteína. Por ejemplo en esta receta lo hicimos con proteína de chocolate y almendras.



# Barras de crema de cacahuete para el desayuno

¿Quieres algo práctico y rápido para el desayuno? Esta receta es para ti.



1:05 h



Porciones 12



Medio

## Ingredientes

- 2 huevos
- 1 taza de crema de cacahuete con trocitos
- 1/2 taza de harina de linaza
- 1/2 taza de Splenda o Stevia
- 1/2 taza de harina de almendras
- 1/2 taza de chispas de chocolate sin azúcar

### Información Nutricional

215	8	7
Calorías	Grasa	Proteínas
10		
Carbs net		

- ⇒ 1/2 taza de almendras
- ⇒ 1/2 taza de nuez
- ⇒ 1/2 cucharada de semillas de chía



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C y coloca papel para hornear en una charola.
- 2- En un tazón grande mezcla bien todos los ingredientes.
- 3- Coloca la mezcla en la charola y aplana con la ayuda de una espátula.
- 4- Hornea por 15 minutos, saca y deja enfriar en el refrigerador por 30 minutos.
- 5- Corta 12 barras y mantenlas en el refrigerador hasta que vayan a ser servidas.
- 6- Sirve y disfruta.



# Berenjenas con parmesano

Este platillo es riquísimo para acompañar carnes o si quieres algo ligero para la cena, te sorprenderá lo fácil que es hacerlo.



 50 m

 Porciones 6

 Medio

## Ingredientes

- 🌿 1 (680 gramos) de berenjena
- 🌿 2 tazas (rallado) de queso mozzarella
- 🌿 1 taza (rallado) de queso parmesano
- 🌿 1 1/2 tazas de salsa marinara
- 🌿 10 cucharadas de aceite vegetal

### Información Nutricional

223

Calorías

11.5

Grasa

17.2

Proteínas

1.2

Carbs net





## Preparación

- 1-** Precalienta el horno a 190°C. Corta la berenjena en rodajas gruesas, si lo deseas puedes pelarla.
- 2-** Engrasa un refractario con bordes altos con el aceite, coloca la mitad de las berenjenas y espolvorea sobre ellas el queso mozzarella\* y 1/2 taza de queso parmesano, ahora baña con un poco de salsa marinara. Repite este paso con los ingredientes restantes. Reserva 1/2 taza de queso mozzarella.
- 3-** Cubre el refractario con papel aluminio y hornea por 40 minutos o hasta que la berenjena esté tierna.
- 4-** Destapa y esparce la 1/2 taza restante de queso mozzarella, hornea por 5 minutos o hasta que el queso gratine.
- 5-** Sirve calentito y disfruta como más te guste.



# Biscuits de coco bajos en carbohidratos

Estos riquísimos panecitos bajos en carbohidratos son perfectos para acompañar tu desayuno o las ¡keto-salsas!! Son deliciosos y lo mejor de todo son suaves, no tienen demasiado sabor a coco y son bajos en azúcar.







 30 m

 Porciones 2

 Medio

## Ingredientes

-  1 huevo
-  1/2 taza de harina de coco
-  1/2 taza de clara de huevo
-  1/2 cucharadita de polvo de hornear

## Información Nutricional

<b>67.5</b>	<b>6.6</b>	<b>1.8</b>
Calorías	Grasa	Proteínas
	<b>0.4</b>	
	Carbs net	

- » 1/2 cucharadita de sal
- » 1/3 taza de mantequilla sin sal
- » 3 cucharadas de agua



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C y engrasa una bandeja para galletas con mantequilla.
- 2- En un tazón grande mezcla la harina, el polvo para hornear y la sal.
- 3- En otro recipiente mezcla el huevo, las claras de huevo y el agua.
- 4- Ahora agrega la mezcla de huevo en la harina, y bate hasta obtener una mezcla homogénea.
- 5- Ahora con 1/4 de taza de la mezcla, dale forma al biscuit con los dedos o con un cuchillo. Cuando tengas tu bandeja llena hornea durante unos 20-22 minutos o hasta que estén listos.
- 6- Deja enfriar un poco y disfrútalos como más te gusten.

» Tip:

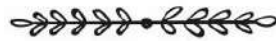
Recuerda que estas galletas no se dorarán porque estamos usando harina de coco. Los lados pueden dorarse un poco, pero será debido a la mantequilla engrasada en la sartén. Con mi horno los bollitos están perfectamente listos después de 22 minutos.



# Bolitas de donas de calabaza keto con cardamomo

¿Bolitas de donas para el desayuno? ¿En la dieta ceto? Oh sí, de hecho, te tenemos cubierto.

Estas bolitas de donas te mantendrán en tu dieta, y la adición de cardamomo y calabaza le dan a estas bellezas un sabor maravillosamente único.



 30 m

 Porciones 2

 Medio

## Ingredientes

- 3 huevos
- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 cucharadita de extracto de naranja
- 1 cucharadita de cardamomo
- 3/4 cucharadita de Stevia líquida

### Información Nutricional

67.5

Calorías

6.6

Grasa

1.8

Proteínas

0.4

Carbs net

- »»» 2 cucharadas de eritritol
- »»» 1 taza de puré de calabaza
- »»» 1/3 taza de mantequilla
- »»» 1/2 taza de harina de coco
- »»» 1/4 cucharadita de sal



## Preparación

- 1-** Derrite la mantequilla en el microondas. Esto generalmente demora entre 20 y 30 segundos.
- 2-** Agrega los huevos, el extracto de vainilla, el extracto de naranja y la stevia a un tazón grande. Mezcla bien.
- 3-** En un recipiente aparte, combina la harina, el eritritol, el cardamomo y la sal.
- 4-** Ahora combina la mezcla de huevo, la calabaza y la mantequilla. Mezcla hasta que quede suave.
- 5-** Tamiza, o agrega lentamente, los ingredientes secos a los líquidos, revolviendo continuamente a medida que avanzas.
- 6-** Ya deberías tener una mezcla pegajosa y pastosa. Enrolla la masa en forma de bolas del tamaño de una pelota de golf y colócalas en una bandeja de magdalenas.
- 7-** Hornea a 160°C durante 18 a 25 minutos, o hasta que comiencen a dorarse.
- 8-** Espolvorea con canela o cualquier edulcorante si lo deseas.



## Bollitos de dos quesos

¿Quieres acompañar tu desayuno con un bollito? Esta receta te va a fascinar como a mí.



 50 m

 Porciones 15

 Medio

## Ingredientes

- 🍴 2 huevos
- 🍴 2 tazas de harina de almendras
- 🍴 1/2 cucharadita de sal
- 🍴 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 🍴 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 🍴 1 taza de crema ácida
- 🍴 1 taza de queso Cheddar
- 🍴 1/2 taza de queso munster
- 🍴 1/8 de taza de mantequilla

### Información Nutricional

213,8

Calorías

20

Grasa

7

Proteínas

3

Carbs net



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 205°C, y coloca los capastrillos en el molde para bollitos.
- 2- En un tazón mezcla los ingredientes secos, y en otro bate los huevos, mantequilla y la crema.
- 3- Agrega a la mezcla líquida los ingredientes secos y bate (si esta espesa la mezcla agrega una cucharada de agua o crema).
- 4- Añade el queso y revuelve. Coloca una cucharada de la mezcla en cada uno de los moldes llenando hasta 3/4 de su capacidad.
- 5- Hornea por 5 minutos a 205°C, después baja la intensidad a 180°C y hornea por 20 minutos o hasta que estén dorados.
- 6- Sacar el molde del horno y deja enfriar.
- 7- Sirve y disfruta.



# Bollitos de mora azul bajos en carbohidratos

Algo práctico y rápido de comer para esos días en los que andamos corriendo.



 40 m

 Porciones 6

 Medio

## Ingredientes

- 3 huevos
- 1/4 taza de crema espesa
- 5 cucharadas de harina de coco
- 1/3 taza de eritritol

### Información Nutricional

105	8	6
Calorías	Grasa	Proteínas
	3	
	Carbs net	



→ 1/2 taza de moras azules congeladas



## Preparación


- 1- Precalienta el horno a 180°C y coloca los capastrillos en los moldes.
- 2- En un tazón grande mezcla los huevos, el eritritol y la crema, añade la harina de coco y mezcla hasta conseguir una mezcla suave.
- 3- Deja reposar por 5 minutos o hasta que la mezcla tenga un consistencia pegajosa o espesa. Añade las moras y vuelve a mezclar.
- 4- Llena los moldes con la mezcla y hornea por 25 o 30 minutos.
- 5- Saca del horno y deja que se enfríen, sirve y disfruta.



# Bollitos de mora azul y crema ácida

¿Qué mejor que saborear un riquísimo bollito de mora azul por la mañana?



 30 m

 Porciones 15

 Medio

## Ingredientes

- 2 huevos
- 2 taza de harina de almendras
- 1 taza de crema ácida
- 1/4 de taza de eritritol
- 1/4 cucharadita de sal

### Información Nutricional

167	15	4,2
Calorías	Grasa	Proteínas
	4	
	Carbs net	

- » 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- » 1/8 de taza de mantequilla
- » 115 gramos de mora azul fresca



## Preparación

- 1-** Precalienta el horno a 180°C y coloca los capastrillos en los moldes.
- 2-** En un tazón mezcla los ingredientes secos y la harina. Y en otro tazón bate ligeramente los huevos con la crema y mantequilla hasta que se forme una mezcla suave.
- 3-** Agrega los ingredientes secos a los líquidos y mezcla bien. Añade las moras y vuelve a mezclar hasta que queden bien distribuidas.
- 4-** Con ayuda de una cuchara llena los moldes hasta la mitad de su capacidad, y hornea por 20 minutos o hasta que estén dorados.
- 5-** Sacar y dejar enfriar.



# Bollitos de mora azul y limón

Esta receta es rica en vitamina C y antioxidantes.



 45 m

 Porciones 15

 Medio

## Ingredientes

- 2 huevos
- 1 taza de crema espesa
- 2 tazas harina de almendras
- 1/8 taza de mantequilla
- 115 gramos de mora azul fresca
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear

### Información Nutricional

184

Calorías

17

Grasa

5

Proteínas

6

Carbs net

- ☞ 5 sobres Splenda o Stevia
- ☞ 1/2 cucharada de jugo de limón
- ☞ 1/4 cucharadita de sal
- ☞ 1/2 cucharadita de cáscara de limón



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C y coloca los capastrillos en lo moldes para bollitos.
- 2- En un tazón mezcla la crema y la harina de almendras, ve agregando de uno en uno los huevos y mezcla. Añade los sobres de endulzante, la mantequilla, especias y el polvo para hornear, y mezcla bien.
- 3- Llena hasta la mitad los moldes con la mezcla y hornea por 20 minutos o hasta que los bollitos tengan un color dorado.
- 4- Saca del horno y deja enfriar.
- 5- Sirve y disfruta.



## Esponjosos bollos de almendra y Psyllium plantago

Este riquísimo bollo bajo en carbohidratos es perfecto para preparar sándwiches, hamburguesas o para el desayuno, acompañando una de nuestras recetas de huevos.



 55 m

 Porciones 6

 Medio

### Ingredientes

- 3 claras de huevo
- 1 taza de harina de almendras
- 5 cucharadas de Psyllium plantago
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra
- 300 ml de agua

### Información Nutricional

73	2.8	3.1
Calorías	Grasa	Proteínas
3		
Carbs net		

»» 1 cucharadita de sal



## Preparación

- 1-** Precalienta el horno a 175°C. En un recipiente mezcla los ingredientes secos. Ahora agrega los huevos y mezcla.
- 2-** Hierve el agua y agrega a la mezcla y bate. Divide la mezcla en 6 partes iguales. Moja tus manos para darle forma a los bollitos.
- 3-** Coloca en una bandeja antiadherente engrasada. Hornea a 175°C por 35 - 40 minutos.

»» Opcional:

Puedes agregar queso rallado, ajonjolí o glasear con la yema del huevo.

- 4-** Deja que se enfríen en una rejilla de alambre. ¡Y disfrútalos como más te gusten!



# Crepas de canela

¿Quién dijo que las crepas no pueden ser keto?



 25 m

 Porciones 8

 Medio

## Ingredientes

- 6 huevos
- 140 gramos de queso crema
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharada de Splenda
- Mantequilla

**RELLENO:**

### Información Nutricional

228	22	6
Calorías	Grasa	Proteínas
	2	
	Carbs net	



- »»» 8 cucharadas de mantequilla
- »»» 1 cucharada de canela
- »»» 1/3 taza de Splenda



## Preparación

- 1-** Con ayuda de la licuadora bate todos los ingredientes para hacer las crepas, excepto la mantequilla. Deja descansar la mezcla por 5 minutos.
- 2-** En un sartén a fuego medio calienta la mantequilla y agrega un cucharón de la mezcla y cocina por 2 minutos, voltea y cocina por 2 minutos más. Coloca en un plato y repite este paso con toda la mezcla.
- 3-** En un recipiente pequeño mezcla la Splenda con la canela y agrega la mitad de la mezcla en la mantequilla hasta que esté cremosa.
- 4-** En la mitad de una crepa embarra una cucharada de la mantequilla y enrolla la crepa, espolvorea un poco de canela y Splenda encima.
- 5-** Sirve y disfruta.



# Brownies cetogénicos con nueces

Esta deliciosa receta cetogénica te ayudará en esas fechas especiales en las cuales siempre hay tentaciones como los son las fiestas decembrinas, cumpleaños o alguna celebración especial.



 45m

 Porciones 15

 Medio

## Ingredientes

- 1 taza de harina de coco
- 1/2 taza de leche de almendras
- 1/2 cucharadita de goma de xantana
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite de coco

### Información Nutricional

136	4 gr	3g
cal	prote	carb net
10 g		
grásas		

- »» 10 sobres de Splenda
- »» 1/2 taza de cocoa
- »» 1 barra de mantequilla



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C. Mientras tanto derrite la mantequilla.
- 2- Mezcla todos los ingredientes secos.
- 3- Mezcla todos los ingredientes líquidos e incorpora poco a poco hasta tener una mezcla homogénea, (notarás que queda una mezcla gruesa, no muy líquida).
- 4- En un molde engrasado vacía la mezcla y hornea por 25 minutos, revisa con un pica dientes hasta que salga limpio.

### »» Opcional:

Aún caliente el pan, puedes verter chocolate (sin azúcar) derretido con aceite de coco endulzado con Stevia y nueces. Enfría y disfruta.



# Donas keto

En la dieta ceto, resistir el placer de un desayuno reconfortante básico puede ser una experiencia dolorosa.

Por supuesto, nos estamos refiriendo a las donas, ¡pero hay esperanza!

Seca esas lágrimas y alégrate mientras horneas estas bellezas de huevo, almendras y coco.



 35 m

 Porciones 22

 Medio

## Ingredientes

- 4 cucharadas de harina de almendras
- 1 cucharada de harina de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 4 cucharadas de Eritritol
- 85 gramos de queso crema
- 3 huevos
- 10 gotas de Stevia líquida



Información Nutricional

34	2,7	1,7
Calorías	Grasa	Proteínas
0,6		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Agrega todos los ingredientes a un tazón o jarra y combínalos con una licuadora de inmersión. Un procesador de alimentos también funcionará.
- 2- Asegúrate de que todos los ingredientes estén bien mezclados y sin grumos.
- 3- Calienta la máquina para donas y rocía con aceite de tu preferencia. ¡El aceite de coco siempre da un toque sabroso!
- 4- Vierte la mezcla en la máquina de donas. No la llenes por completo, deja un poco de espacio (digamos un 10%) para dejar las donas crecer.
- 5- Deja que la mezcla se cocine por 3 minutos, y luego voltea y cocina por otros 2 minutos.
- 6- Retira las donas cocidas y repite los pasos 3 a 5 para el resto de la masa.



# Espárragos y queso pecorino

Este plato es simple y delicioso, y muy fácil de preparar.



 14 m

 Porciones 4

 Medio

## Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de queso Pecorino Romano rallado
- 340 gramos de espárragos cortados
- 1/4 de cucharadita de sal

## Información Nutricional

165

Calorías

16

Grasa

4

Proteínas

1.8

Carbs net



## Preparación

- 1- En un sartén grande calienta el aceite a fuego medio.
- 2- Agrega los espárragos y saltea durante 3-4 minutos o hasta que estén ligeramente dorados y cocidos. Retira del fuego.
- 3- Mézclalos con la sal y el vinagre. Espolvorea el queso pecorino.
- 4- Sirve y disfruta.



## Esponjocitos cupcakes de canela, nuez y harina de coco


Fui a un desayuno y tenían pan dulce al centro de la mesa y entonces se me ocurrió preparar esta deliciosa receta de cupcakes con canela, nuez y harina de coco.

Cuando mis amigas los probaron se sorprendieron de lo deliciosos que me quedaron. ¡Sin duda con la dieta cetogénica no se sufre!



 25 m

 Porciones 6

 Medio



## Ingredientes

- 1 cucharada de harina de almendras
- 2 cucharadas de harina de coco
- 1 cucharadita de goma de xantana
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/4 de taza de leche de almendras
- 2 cucharadas de crema
- 1 porción (30 gramos) de nuez molida
- 4 sobres de Stevia
- 1 pizca de canela

Información Nutricional		
143	11.5	3
calorias	grasas	carbs
	4	
	prote	



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C y mientras tanto mezcla todos los ingredientes secos.
- 2- En otro recipiente mezcla todos los ingredientes líquidos, incluyendo la mantequilla derretida.
- 3- Incorpora las dos mezclas hasta que tengas una consistencia homogénea.
- 4- Engrasa un molde para cupcakes y vierte la mezcla. Hornea por 15 minutos y revisa con un pica dientes para verificar que estén listos.
- 5- ¡Disfruta con café, té o leche de almendras!

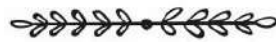


# Galletas de lavanda

¿Despertaste con hambre y listo para un desayuno suave y adecuado? Entonces no busques más allá de estas galletas de lavanda baja en carbohidratos.

Fáciles de hacer, llenas de harina de almendras y con un sutil acabado de lavanda; estas galletas son perfectas para un desayuno ligero y sabroso.

Para llevar el juego al siguiente nivel, ¡echa un vistazo a nuestra receta de mermelada de durazno baja en carbohidratos como el acompañante perfecto para estas galletas!



40 m



Porciones 6



Medio

## Ingredientes

» 4 claras de huevo

» 1/3 taza de aceite de coco

» 1 1/2 tazas de harina de almendras

- 🌿 1 cucharada de brotes de lavanda
- 🌿 1 cucharadita de polvo de hornear
- 🌿 4 gotas de Stevia líquida
- 🌿 1 pizca de sal kosher



Información Nutricional

299	28	9
Calorías	Grasa	Proteínas
	3	
	Carbs net	



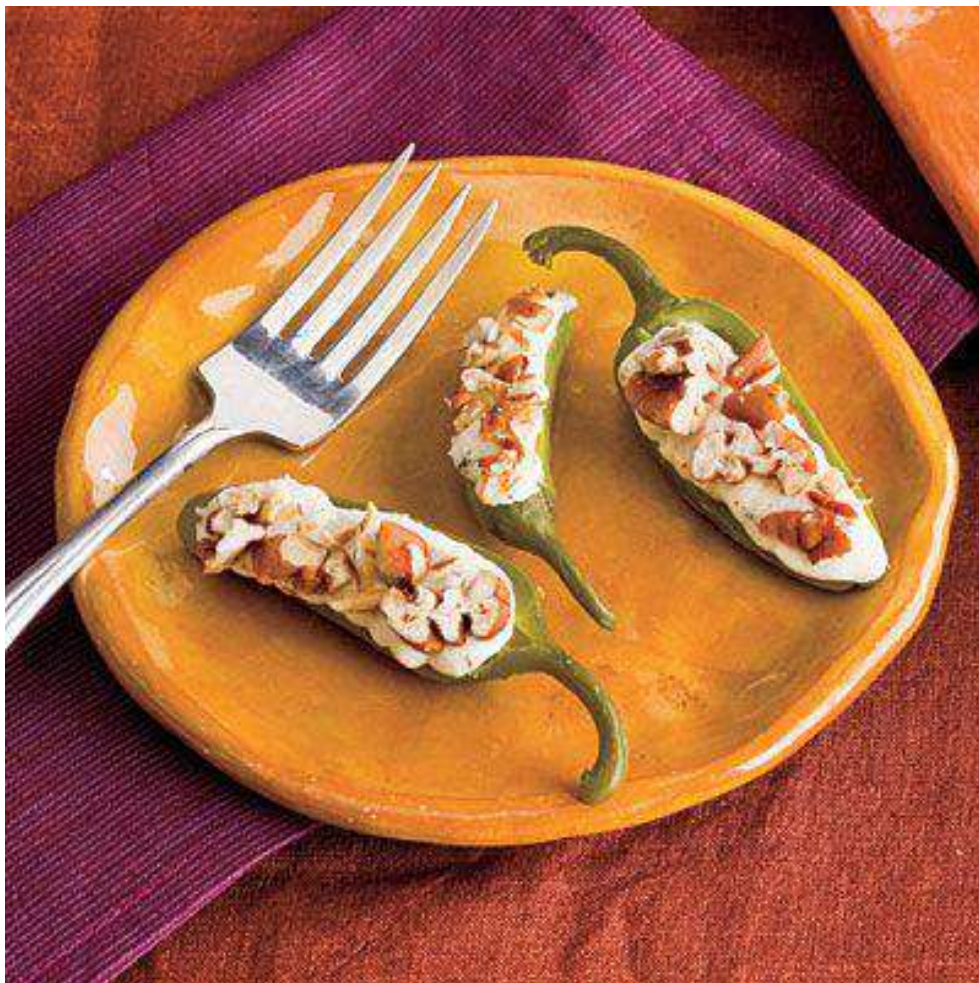
## Preparación

- 1- Combina el aceite de coco y la harina de almendras en un tazón. Tus manos serán la mejor herramienta para este trabajo, y mezcla hasta que haya grumos de grasa del tamaño de un guisante en toda la mezcla.
- 2- Coloca el tazón de harina y aceite en el refrigerador.
- 3- Bate las claras de huevo hasta que comiencen a formar espuma y agrega la sal, la lavanda y el polvo de hornear. Mezcla bien.
- 4- Agrega la mezcla de huevo a la de harina de almendras y aceite, y mezcla bien.
- 5- Usa una cuchara de sopa o un sacabollos de helado para colocar puñados de la mezcla en una bandeja para hornear engrasada.
- 6- Dale a cada montículo una ligera palmada para que no sean redondos (piensa en panqueques hinchados).
- 7- Hornea a 175°C por 20 minutos o hasta que estén doradas.



## Jalapeños al escabeche rellenos de nueces

Este plato es un refrigerio muy fácil de hacer, lo puedes hacer 1 día antes solo requieres mantenerlo frío hasta que lo vayas a servir.



 10 m

 Porciones 1

 Medio

## Ingredientes

- 👉 Pimientos jalapeños al escabeche enteros
- 👉 Queso untable de ajo y hierbas al gusto
- 👉 Nueces Pecanas tostadas y picadas

Información Nutricional		
260	25	7
Calorías	Grasa	Proteínas
1.7		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Corta los chiles a la mitad (longitudinalmente), retira las semillas y membranas.
- 2- Ahora en un tazón mezcla el queso y las nueces.
- 3- Rellena cada chile con el queso y las nueces.
- 4- Emplata y disfruta.




# Jalapeños poppers

Si eres fanático de los jalapeños, te encantará esta receta, pues son increíblemente deliciosos.



 20 m

 Porciones 10

 Medio

## Ingredientes

- 25 pimientos jalapeños frescos
- 2 tazas de queso Cheddar
- 400-450 gramos de queso crema
- 2 paquetes (450 g c/u) de tocino

### Información Nutricional

755

Calorías

62

Grasa  
total

43

Proteínas

4

Carbs net



## Preparación

- 1-** Quítale los tallos a todos los jalapeños, y en cada chile haz un corte longitudinalmente sin cortarlo completamente y retira las semillas. Ahora corta todas las tiras de tocino a la mitad de forma longitudinal.
- 2-** Rellena cada chile con queso crema, espolvorea la parte superior con queso cheddar, y envuelve con una tira de tocino.
- 3-** Coloca en una bandeja para hornear. Hornea durante 10-15 minutos o hasta que el tocino esté bien cocido.
- 4-** Retira del horno, dejar enfriar y sirve.




# Keto pan de calabaza

¿Quieres un pan con sabor diferente?  
¡¿Qué esperas para hacer este pan de calabaza?!





 1:30 h

 Porciones 10

 Medio

## Ingredientes

- 🍴 3 huevos
- 🍴 1 1/2 tazas de harina de almendras
- 🍴 1/2 taza de puré de calabaza
- 🍴 1/4 taza de Splenda o Stevia
- 🍴 1/2 taza de leche de coco
- 🍴 1/4 taza de Psyllium
- 🍴 2 cucharadas de polvo de hornear
- 🍴 1/2 cucharada de sal

### Información Nutricional

<b>120</b>	<b>9</b>	<b>4</b>
Calorías	Grasa	Proteínas
	<b>3</b>	
	Carbs net.	



## Preparación

- 1- Pasa por un colador todos los ingredientes secos y mézclalos en un tazón.
- 2- Precalienta el horno a 180°C y coloca un recipiente de 22x22 cm con una taza de agua en la parte de abajo del horno.
- 3- Agrega la leche de coco a la mezcla de ingredientes secos y bate.
- 4- En otro tazón bate las claras de huevo a punto de turrón.
- 5- Agrega 1/3 de las claras a la mezcla de manera envolvente y adiciona el resto de las claras.
- 6- Engrasa el molde para el pan con un poco de mantequilla o aceite de coco, y vierte la mezcla. Hornea por 75 minutos.
- 7- Retira del horno y deja enfriar. Corta el pan en 10 rebanadas.
- 8- Sirve y disfruta.




# Keto pan francés

Así como lo leíste: un pan francés keto.



 25 m

 Porciones 4

 Medio

## Ingredientes

- 8 huevos
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 cucharada de Eritritol
- 1/4 taza de harina de coco
- 2 gramos de sal
- 3/4 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1/4 taza de mantequilla
- 1/2 taza de crema espesa

### Información Nutricional

510

Calorías

49

Grasa

13

Proteínas

4

Carbs net



## Preparación

- 1- En un tazón mezcla la harina, el polvo para hornear, la sal y el Eritritol.
- 2- En otro tazón diferente bate 4 huevos y agrega  $\frac{1}{4}$  de taza de leche de almendras y la vainilla. Mezcla bien y añade la mezcla de ingredientes secos.
- 3- Sigue mezclando y agrega poco a poco la mantequilla derretida.
- 4- Engrasa 12 moldes pequeños y vierte la mezcla. Cocina con ayuda del microondas.
- 5- Pon 1 minuto por cada pastelito que vayas a hacer.
- 6- En un tazón limpio mezcla 4 huevos,  $\frac{1}{2}$  taza de crema espesa y  $\frac{1}{2}$  taza de leche de almendras.
- 7- Cuando hayan salido los 12 moldes del microondas, saca los bollitos y deja que se enfríen. Una vez fríos mételos en la mezcla anterior y déjalos por unos minutos, ocasionalmente voltéalos para que queden bien cubiertos de la mezcla.
- 8- Precalienta un sartén a fuego medio-bajo y agrega la mantequilla, cocina los bollitos a tu gusto.
- 9- Sirve y disfruta.



# Pan cetogénico

Hay algunos panes que son buenos, ¡pero quería perfección! La mejor parte de esta receta es que es simple, y una vez que la tienes, la puedes replicar tantas veces como quieras.

He estado haciendo una barra cada domingo por las últimas semanas y recomendaría a todo el mundo que hiciera lo mismo. Es tan agradable tener pan listo para cualquier comida fácil como un sándwich, un pan con queso filadelfia o aguacate.

¡Checa esta receta y empieza a hacer el mejor pan cetogénico que jamás has probado!



Porciones 20



Medio

## Ingredientes

- 1.5 tazas de harina de almendras
- 6 huevos
- 4 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharada de crema de tártaro
- Pizca de sal



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 190°C y mientras tanto separa las yemas de las claras. Bate las claras con la crema de tártaro a punto de turrón. Esto ayudará a que se mantengan esponjadas.
- 2- En el procesador de alimentos, combina las yemas de huevo, mantequilla, harina de almendra, polvo para hornear y sal. Mezcla hasta que quede una mezcla homogénea. Esta quedará como una masa pesada hasta agregar las claras.
- 3- Agrega  $\frac{1}{3}$  de las claras a la masa hasta mezclarse homogéneamente.
- 4- Agrega los  $\frac{2}{3}$  restantes de las claras y mezcla gentilmente hasta que toda se haya incorporado. Ten cuidado de no mezclarlo de más, ya que es lo que le da volumen.
- 5- Vacía la mezcla en un recipiente aceitado para pan. Hornea por 30 minutos. Checa con un palillo para asegurarte de que está bien cocida por dentro. Y disfruta!

Cada barra hace 20 rebanadas.

### El paso secreto:

El paso secreto que convierte al pan de esta receta de bueno a grandioso es la separación de los huevos. Necesitas separar las yemas de las claras.

La razón para hacer esto es que vamos a batir las claras hasta que estén bien esponjadas a punto de turrón. Esto añadirá algo de volumen a un pan denso. Batir los huevos es la

solución a la consistencia compacta que viene al usar harina de almendra.

He usado harina de almendra para gran cantidad de panes y el problema principal es lo pesado del producto terminado, las claras batidas en conjunto con gran cantidad de polvo para hornear hacen un buen trabajo creando una barra suave y esponjosa; añade un poco de aire al pan, esto le da mucho mejor sabor.

Lo que hace de esta la mejor receta de pan cetogénico es el hecho de que lo puedes usar de la misma manera en que usas el pan normal.




## Pastel cetogénico de chocolate oscuro y nueces

Este delicioso pastel de chocolate tiene tanto sabor que nadie notara que es parte de la dieta cetogénica.



 45 m

 Porciones 10

 Medio

## Ingredientes

- 50 gramos de proteína baja en carbohidratos
- 50 gramos de harina de coco
- 25 gramos de cocoa en polvo sin azúcar
- 1/2 cucharadita de goma de xantana
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de jengibre seco en polvo
- 6 sobres de Stevia
- 6 huevos
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1/4 taza de leche de almendras



Infografía de Información Nutricional que muestra los valores nutricionales por porción:

Información Nutricional		
134	10	9
calorías	prote	grasas
4		
carbs		netos



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C y mientras tanto mezcla todos los ingredientes secos.
- 2- Una vez mezclados, agrégalos a la licuadora junto con el huevo, la mantequilla y la leche de almendras.
- 3- Engrasa un molde y vacía la mezcla. Opcional: agrega trozos de nuez a la mezcla.
- 4- Hornea por 25 minutos, revisa con un pica dientes hasta que salga limpio.
- 5- Enfría, agrega un poco de eritritol glas y disfruta tu bebida favorita.





# Pan nube con solo 4 ingredientes

Si extrañas las hamburguesas, sándwiches y bocadillos que normalmente se preparan con pan, esta es tu salvación, ¡un delicioso pan nube!

Lo mejor de todo casi 0 carbohidratos por porción.



Porciones 5



Medio

## Ingredientes

- 1/4 cucharadita de crema de tártaro
- 3 cucharadas de queso crema
- 3 huevos
- 1 sobre de Splenda

### Información Nutricional

43	3.8	25
calorías	prote	grasas
	.03	
	carbs netos	



## Preparación

- 1-** Precalienta el horno a 150°C y mientras tanto separa las claras de las yemas cuidadosamente.
- 2-** En un tazón, mezcla las yemas de huevo, el queso crema y un paquete de edulcorante hasta que tengas una mezcla homogénea.
- 3-** En el otro tazón agrega la crema de tártaro y las claras a punto de turrón. La crema de tártaro es el ingrediente secreto para que no se pierda la consistencia.
- 4-** Con mucho cuidado incorpora la mezcla de yema de huevo con las claras tratando de no romper la esponjosidad.
- 5-** Engrasa una charola para galletas y con una cuchara grande empieza a formar el pan en forma de círculos, más o menos de unos 12 cm de diámetro.
- 6-** Hornea en el estante del medio, estarán listos cuando tomen un color dorado, más o menos unos 30 minutos.
- 7-** Deja enfriar para que tomen la consistencia de pan, ya que cuando están calientes son muy frágiles.
- 8-** Una vez fríos guárdalos en un contenedor hermético para que después los disfrutes como pan para hamburguesas, sándwiches y bocadillos.




## Nachos cetogénicos de coliflor

¿Qué sucede cuando combinas dos guarniciones de queso? ¡Obtienes una cena increíblemente deliciosa!

Esta receta para nachos sabe tan bien como suena.



 10 m

 Porciones 2

 Medio

## Ingredientes

- » 170 gramos de carne molida de res cocida y sazonada al gusto
- » 2 cucharadas de crema agria
- » 6 aceitunas negras
- » 1 cucharada de salsa
- » 2 cebollines
- » 60 gramos de queso Cheddar
- » 1 florete de coliflor

Información Nutricional			
400	35	25	
Calorías	Grasa	Proteínas	
			1
			Carbs net



## Preparación

- 1- En una sartén de hierro fundido pequeña (o cacerola) coloca la coliflor en rebanadas como base.
- 2- Ahora agrega la mitad de la carne y queso cheddar. Repite hasta usar todos los ingredientes.
- 3- Asa durante aproximadamente 5 minutos hasta que el queso esté completamente derretido y burbujeante.
- 4- Sirve con aceitunas negras, crema agria, salsa verde y cebollín.



## Nueces asadas con mantequilla y romero

Si tienes una gran reunión y necesitas una receta fácil de duplicar, este keto-snack es para ti.



1 h



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 👉 4 tazas de nueces Pecanas en mitades
- 👉 1 sobre de Splenda o Stevia
- 👉 2 cucharaditas de sal kosher
- 👉 1/4 taza de mantequilla
- 👉 1 cucharada de romero fresco
- 👉 Hojas frescas de romero para decorar

Información Nutricional		
645	67	9.2
Calorías	Grasa total	Proteínas
	3.3	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C.
- 2- En una olla mediana cocina la mantequilla a fuego medio durante 3-5 minutos, revolviendo constantemente, hasta que empiece a dorarse. Retira del fuego y mezcla las nueces. Colócalas en una bandeja para hornear, espolvorea un poco de sal y Stevia.
- 3- Hornea las nueces durante 10-12 minutos o hasta que estén fragantes y tostadas.
- 4- Cuando tengan 5 minutos horneándose espolvorea el romero y revuelve.
- 5- Hornea por otros 2 minutos, apaga y dejar enfriar la bandeja dentro del horno 30 min.
- 6- Sirve en un tazón y disfruta.

👉 Tip:

Puedes combinar almendras y nueces si lo deseas.



# Palomitas de coliflor

Esta guarnición convierte la coliflor en golosinas dulces que se pueden servir como acompañamiento o refrigerio.



1 h 10 m



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto



### Información Nutricional

137

Calorías

14

Grasa

1.3

Proteínas

1.8

Carbs net



## Preparación

- 1-** Precalienta el horno a 220°C.
- 2-** Pica la coliflor en piezas del tamaño de una pelota de ping-pong, desechando tallos gruesos y el corazón.
- 3-** En un bol grande, mezcla el aceite de oliva y la sal. Agrega la coliflor y vuelve a mezclar hasta que esté bien cubierta con el aceite.
- 4-** Cubre una bandeja para hornear con papel pergamino, extiende la coliflor en la bandeja y hornea por 1 hora. Recuerda estar revolviendo de vez en cuando hasta que se pongan doradas. Cuanto más marrones se estén, más dulces serán.
- 5-** Sírvelas calentitas.





# Pan focaccia de linaza

¿Extrañas el pan? ... ¡¡Entonces esta receta es la indicada para ti!! Con este delicioso pan bajo en carbohidratos podrás hacerte ricas tostadas, sándwiches y mucho más.

Como su nombre lo indica este pan está horneado al estilo focaccia -un pan delgado con especias y cortado al tamaño que necesites-. Su textura es pesada, como el pan integral.



 35 m

 Porciones 12

 Medio

## Ingredientes

- 5 huevos batidos
- 2 tazas de harina de linaza
- 3 sobres de Stevia
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de levadura en polvo

### Información Nutricional

15	1	.5
Calorías	Grasa	Proteínas
0.1		
Carbs net		

→ 1/3 taza de aceite vegetal



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 180°C.
- 2- Cubre con papel pergamino una bandeja de 10 x 15 y engrasa con aceite el papel.
- 3- En un recipiente grande mezcla todos los ingredientes secos y combínalos.

→ Tip:

Puedes agregar especias para darle más sabor.

- 4- Ahora agrega los ingredientes húmedos a los ingredientes secos, mezcla muy bien hasta que no queden hilos de clara de huevo colgando en la masa.
- 5- Vierte la mezcla en la bandeja y extiéndela bien procurando dejar libres de 3-5 cm la masa de los bordes de la bandeja.
- 6- Hornea durante 24-28 minutos o hasta que la parte superior esté elástica al toque y/o esté visiblemente dorado.
- 7- Déjalo enfriar, córtalo y disfrútalo como más se te antoje.



# Tostadita cetogénica

Estas crujientes tostadas cetogénicas se pueden acompañar con cualquier cosa, aguacate, ceviche de pescado, queso con salsa y crema!

¡La imaginación es el límite!



Porciones 5



Medio

## Ingredientes

- 4 cucharadas de harina de almendras
- 4 cucharadas de harina de coco
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 de taza de agua hirviendo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de Psyllium plantago
- 1 pizca de sal



### Información Nutricional

132	4 gr	4 gr
calorías	prote	carbs netos
	11 gr	
	grasas	



## Preparación

- 1- Mezcla los ingredientes secos.
- 2- Incorpora poco a poco el agua hirviendo y la mantequilla derretida.
- 3- Una vez que tengas la masa, extiéndela con un rodillo entre dos hojas enceradas.
- 4- Con un plato o tapa redonda y un cuchillo saca las tortillas.
- 5- Calienta un comal a fuego medio y cuece las tortillas en un comal, aproximadamente 4 minutos por lado.
- 6- Una vez que estén listas baja la flama al mínimo y deja que se tuesten poco a poco en el comal.
- 7- ¡Disfruta o guarda para acompañar con cualquier cosa!



# Yogur cremoso de coco

Te has despertado con antojo de algo sabroso, cremoso y delicioso; pero ¿te sientes demasiado culpable para comer pudín en el desayuno?

¡Entonces toma esta receta de yogur cremoso de coco! ¡Leche de coco, crema y cualquier topping que te guste para darle a tu día un delicioso comienzo!



12-24 h



Porciones 5



Medio

## Ingredientes

🌿 2/3 taza de crema para batir

🌿 2 cápsulas de Probiotic-10



### Información Nutricional

198

Calorías

20,5

Grasa

1,9

Proteínas

3,4

Carbs net

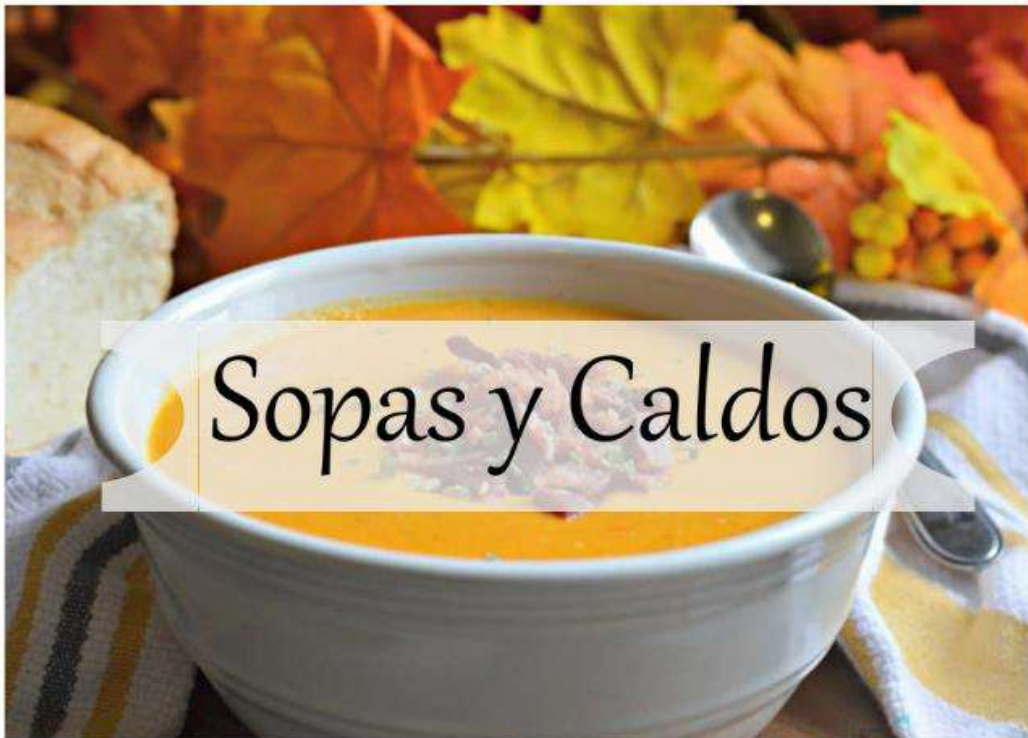
- »» 1/2 cucharadita de goma xantana
- »» 1 lata de leche de coco
- »» Toppings



## Preparación

- 1-** Vierte el contenido de la lata de leche de coco en un recipiente y revuelve bien, ya que el agua y la crema tienden a separarse (también puedes hacerlo directamente en la lata).
- 2-** Coloca la leche de coco en un recipiente sellable y rompe las cápsulas probióticas en la leche. Mezcla bien, sella el recipiente y colócalo en el horno (con el fuego apagado y la luz del horno encendida). Deja reposar durante 12 a 24 horas para que las bacterias cultiven.
- 3-** Después del tiempo de reposo, agrega el yogur a un recipiente y espolvorea la goma xantana. Mezcla completamente.
- 4-** En un recipiente aparte, usa un batidor eléctrico para batir la crema hasta que se formen picos duros.
- 5-** Agrega la crema al yogur y mezcla hasta que obtengas la consistencia deseada. Puedes mezclar a mano o usar un mezclador eléctrico.
- 6-** Agrega los toppings que desees. ¡Con cualquier tipo de baya seguramente quedará delicioso!





# Sopas y Caldos



# Rica sopa de tomate

Esta sopa es deliciosa y le puedes dar un toque extra agregando queso de cabra asado o Gruyer.



 30 m

 Porciones 5

 Medio

## Ingredientes

- 2 latas (800 gramos c/u) de tomate San Marzano
- 1/3 taza de crema espesa
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 barra de mantequilla sin sal
- 1 cebolla amarilla en rodajas
- Pimienta negra
- Sal marina

### Información Nutricional

283

Calorías

25

Grasa

3.5

Proteínas

11

Carbs net





## Preparación

- 1- En una olla grande derrite la mantequilla a fuego lento.
- 2- Agrega las cebollas, revuelve y sazona con sal. Tapa la olla y cocina por 30 minutos o hasta que estén transparentes y suaves (cuida que no se doren).
- 3- Incorpora el tomate con sus jugos y espera que vuelva a hervir. Tapa y cocina por 30 minutos.
- 4- Ahora agrega en tu licuadora y licua (si es necesario hazlo en partes) divide la crema en lotes y vierte lentamente hasta lograr la cremosidad que desees.
- 5- Prueba la sopa y condimenta con sal y pimienta.
- 6- Sírvela calentita.



# Sopa de cebolla francesa clásica

Esta receta es una solución simple para un plato favorito de los franceses, ¡la cebolla caramelizada le da a esta sopa un sabor delicioso!



 1 hora

 Porciones 4

 Medio

## Ingredientes

- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cebollas dulces en rodajas finas
- 3 latas (410 gramos c/u) de caldo de res

### Información Nutricional

<b>333</b>	<b>27</b>	<b>14</b>
Calorías	Grasa	Proteínas
	<b>8.5</b>	
	Carbs net	

»» 1/2 cucharadita de sal

»» 1 taza de queso gruyer rallado



## Preparación

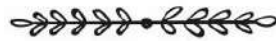
- 1- En una olla grande calienta el aceite a fuego medio, agrega las cebollas y cocina hasta que se doren.
- 2- Baja la flama y sigue cocinando por 30-40 minutos o hasta que oscurezcan, revuelve constantemente.
- 3- Agrega el caldo y la sal. Cocina a fuego lento durante unos 15-20 minutos.
- 4- Sirve la sopa en 4 tazones para horno, cubre con una rebanada de pan cetogénico y espolvorea queso.
- 5- Puedes meterlas al microondas o al horno durante 2-3 minutos o hasta que el queso se gratine.
- 6- Acompáñala con lo que más te guste.



# Sopa de calabaza

Una suave sopa llena de especias de otoño y calabaza, esta sopa es perfecta para evitar el frío a medida que cambian las estaciones.

¡También es un remedio excelente para un día lluvioso!



 35 m

 Porciones 3

 Medio

## Ingredientes

- 1 1/2 tazas de caldo de pollo
- 3 cucharadas de grasa de tocino
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de puré de calabaza

### Información Nutricional

453

Calorías

47

Grasa

4

Proteínas

5,6

Carbs net

- ☞ 1/2 taza de crema para batir
- ☞ 4 rebanadas de tocino
- ☞ 1/2 cucharadita de pimienta
- ☞ 1/2 cucharadita de sal
- ☞ 1/4 cucharadita de jengibre
- ☞ 1/4 cucharadita de cilantro
- ☞ 1/8 cucharadita de nuez moscada
- ☞ 1/4 cucharadita de canela
- ☞ 2 dientes de ajo
- ☞ 1 hoja de laurel
- ☞ 1/4 Cebolla



## Preparación

- 1- Coloca la mantequilla a una cacerola a fuego medio-bajo y calienta hasta que comience a dorarse.
- 2- Cuando la mantequilla tenga un color dorado oscuro, añade el ajo, el jengibre y la cebolla.
- 3- Cocina por 3 minutos, y una vez que las cebollas estén translúcidas, agrega todas las especias y remueve completamente.
- 4- Cocina por otros 2 minutos; luego incorpora el caldo de pollo y la calabaza.
- 5- Aumenta el calor y lleva a ebullición. Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos.
- 6- Transfiere todo a una licuadora y licúa hasta obtener una consistencia uniforme o la deseada.
- 7- Vuelve a la olla y cocina a fuego lento durante 20 minutos más.
- 8- Ahora cocina el tocino a su gusto.
- 9- Cuando la sopa esté lista, agrega la crema para batir y la grasa de tocino. Mezcla bien.
- 10- Desmenuza el tocino en la parte superior y sirve.



# Sopa de cheddar y tocino

¿Cuándo no es un buen momento para queso y tocino? Sí, eso es lo que pensamos. Así que sumérgete en esta sopa de queso cheddar y tocino, y disfruta.



 40 m

 Porciones 5

 Medio

## Ingredientes

- 230 gramos de tocino
- 230 gramos de queso Cheddar
- 3 tazas de caldo de pollo
- 4 chiles jalapeños
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de ajo en polvo

### Información Nutricional

410

Calorías

43

Grasa

3

Proteínas

1,5

Carbs net

- »»» 1/2 cucharadita de semillas de apio
- »»» 1 cucharadita de tomillo seco
- »»» 1 cucharadita de cebolla en polvo
- »»» 3/4 taza de crema para batir
- »»» 1/2 cucharadita de comino
- »»» Sal
- »»» Pimienta



## Preparación

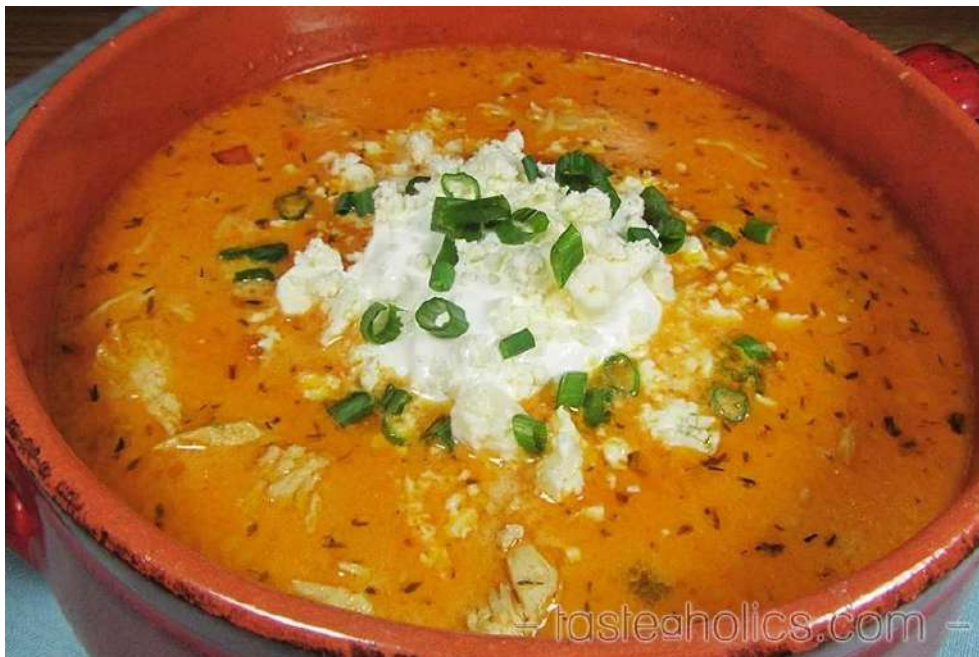
- 1- Pica el tocino en rodajas de 2.5 centímetros y cocina hasta que quede crujiente. Guarda la grasa.
- 2- Ahora corta los jalapeños y cocínalos en la grasa de tocino guardada.
- 3- Ahora pon la grasa de tocino (¡la seguimos usando!) en una olla, junto con la mantequilla, las especias y el caldo. Lleva la olla a ebullición.
- 4- Una vez que hierva, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
- 5- Usa un procesador de alimentos o una licuadora de inmersión para hacer puré de la mezcla. A continuación, agrega la crema y el queso rallado.
- 6- Revuelve todo junto y sigue cocinando a fuego lento. Agrega sal y pimienta a tu gusto.
- 7- Añade los jalapeños y el tocino a la olla y cocina a fuego lento durante 5 minutos más.



# Sopa enchilada

¡Esta rica sopa sin duda le dará vida a tu almuerzo!

El pollo, el queso y un poco de pimienta de cayena te mantendrán activo y en la dieta ceto al mismo tiempo.



1 h



Porciones 4



Medio

## Ingredientes

- 4 tazas de caldo de pollo
- 170 gramos de pollo
- 230 gramos de queso crema
- 4 tallos de apio



- 🌿 1 pimiento rojo
- 🌿 3 cucharadas de aceite de oliva
- 🌿 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- 🌿 1/2 lima
- 🌿 2 cucharaditas de comino
- 🌿 1 cucharadita de chile en polvo
- 🌿 1 cucharadita de orégano seco
- 🌿 2 cucharaditas de ajo
- 🌿 1 taza de tomate
- 🌿 1/2 taza de cilantro

Información Nutricional		
284	22	10
Calorías	Grasa	Proteínas
	10	
	Carbs net	



## Preparación

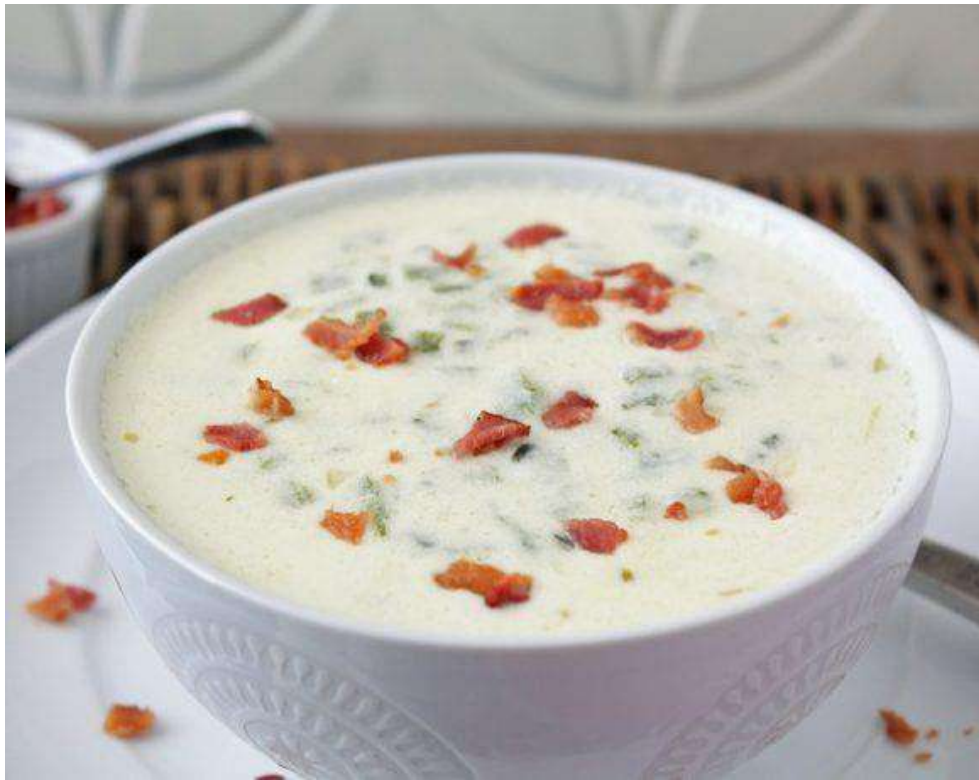
- 1- Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Una vez caliente, agrega el apio y la pimienta.
- 2- Una vez que el apio esté suave, incorpora los tomates y cocina hasta que comiencen a liberar su jugo.
- 3- Añade todas las especias a la sartén y revuelve varias veces para combinarlas.
- 4- Ahora agrega el cilantro y caldo de pollo a la olla y sube el fuego para que hierva.
- 5- Una vez que hierva, reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento durante 25 minutos.
- 6- Ahora añade el queso crema y vuelve a hervir, luego baja el fuego y luego cocina a fuego lento nuevamente durante 30 minutos.
- 7- Agrega el pollo desmenuzado a la olla así como el jugo de lima. Revuelve varias veces para asegurarte de que todo esté bien mezclado.
- 8- ¡Todo listo! ¡Siéntete libre de adornar con un poco de cilantro o más queso!



## Sopa de jalapeños

Si estás listo para tomarte un descanso de las sopas y estofados estándar, ¡entonces prueba esta sopa de jalapeños!

Cremosa y llena de pollo, esta receta satisficará tu lado picante (¡especialmente si dejas las semillas de jalapeño!)



 1:30 h

 Porciones 6

 Medio

## Ingredientes

- 4 muslos de pollo
- 1 cucharada de grasa de pollo
- 3 tazas de caldo de pollo
- 3 jalapeños
- 4 rebanadas de tocino
- 170 gramos de queso crema
- 110 gramos de queso Cheddar
- 1 cucharadita de cilantro
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de condimento cajún
- 2 cucharaditas de ajo
- Sal
- Pimienta



Información Nutricional

321	25	20
Calorías	Grasa	Proteínas
	3	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- Precalienta el horno a 200°C.
- 2- Frota el condimento en el pollo y hornea de 50 a 55 minutos.
- 3- Calienta una sartén a fuego medio-alto y agrega la grasa de pollo. Una vez caliente, añade los huesos de pollo y fríelos por 10 minutos.
- 4- Agrega el ajo y los jalapeños. Revuelve y cocina por otros 4 minutos.
- 5- Ahora vierte el caldo y las especias. Continúa cocinando a fuego lento mientras el pollo se hornea.
- 6- Retira la piel de pollo de los muslos y los huesos de la olla.
- 7- Usa una licuadora de inmersión para hacer puré de jalapeños y ajos. Desmenuza la carne y agrega a la olla.
- 8- Cocina a fuego lento durante otros 10 minutos.
- 9- Incorpora el queso crema y el queso cheddar. Revuelve para mezclar completamente y cocina a fuego lento durante 10 minutos más.
- 10- Adorna con el tocino y disfrútalo.



# Sopa de pollo y huevo

¡Sopa fácil y deliciosa para el almuerzo! El caldo de pollo y los huevos producen un plato muy sabroso, mientras que la preparación extremadamente fácil lo convierte en la opción perfecta para un almuerzo rápido.



 20 m

 Porciones 1

 Medio

## Ingredientes

- 2 huevos
- 1 cucharada de grasa de tocino
- 1 cucharadita de pasta de ajo y chile
- 1/2 cubo de caldo de pollo
- 1 1/2 tazas de caldo de pollo

### Información Nutricional

320	26	16
Calorías	Grasa	Proteínas
	5	
	Carbs net	



## Preparación

- 1- Calienta una sartén a fuego medio-alto y agrega el caldo, la grasa de tocino y el cubo de caldo.
- 2- Una vez que la sopa comience a hervir, añade la pasta de chile y revuelve continuamente por un minuto. Ahora retíralo del fuego.
- 3- Bate los huevos en un recipiente aparte y vierte en el caldo.
- 4- Revuelve y deja reposar durante unos 30 segundos.



## Sopa de salchicha y pimienta keto

Esta abundante sopa es perfecta para un mediodía lluvioso. Dejarás tu casa u oficina con un maravilloso aroma y la adición de salchichas y jalapeños calientes seguramente te darán un empujón.



5 h



Porciones 5



Medio

### Ingredientes

- 630 gramos de salchicha italiana picante
- 1 lata de tomates con jalapeños
- 2 tazas de caldo de carne
- 1 pimiento verde
- 6 tazas de espinaca

- 🌿 1/2 cebolla
- 🌿 1 pimiento rojo
- 🌿 2 cucharaditas de chile en polvo
- 🌿 2 cucharaditas de ajo
- 🌿 2 cucharaditas de comino
- 🌿 1 cucharadita de condimento italiano
- 🌿 1/2 cucharadita de sal

Información Nutricional		
409	22	38
Calorías	Grasa	Proteínas
9		
Carbs net		



## Preparación

- 1- Rompe la salchicha en trozos y cocina en la estufa hasta que esté completamente cocida.
- 2- Rebana los pimientos, agrégalos con los tomates, especias y caldo de carne a una olla Crock Pot.
- 3- Añade la salchicha la olla y mezcla.
- 4- Fríe las cebollas y el ajo hasta que el ajo comience a dorarse.
- 5- Agrega las cebollas y el ajo a la olla y cubre con la espinaca.
- 6- Coloca la olla en alto y cocina durante 3 horas.
- 7- Después de 3 horas, ábrela y revuelve todo, luego cocina otras 2 horas.




# Sopa de guisantes con menta

Esta sopa se puede disfrutar caliente o fría, es ligera con sabores primaverales. Te la recomiendo completamente.








 25 m

 Porciones 4

 Medio

## Ingredientes

-  1 taza de cebolla picada
-  2 tazas de guisantes
-  2 tazas de caldo de pollo
-  3/4 taza de menta
-  8 cucharadas de mantequilla

## Información Nutricional

301

Calorías

24

Grasa

7.4

Proteínas

11

Carbs net



»» Sal

»» Pimienta



## Preparación

- 1- En una olla grande saltea la cebolla en la mantequilla, agrega el caldo y espera a que hierva.
- 2- Agrega los guisantes y vuelve a hervir. Ahora agrega la menta y revuelve, deja cocer por unos minutos más o hasta que se marchite la menta un poco.
- 3- Con ayuda de tu licuadora bate la mezcla hasta hacerla puré, sazona a tu gusto.
- 4- Sirve y disfruta.



# Sopa de zanahoria

Esta sopa es rica en sabores, su textura y color vivo hacen de ella algo delicioso y bello a la vista.



30 m



Porciones 5



Medio

## Ingredientes

- 8 zanahorias grandes
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 litro de caldo
- Pizca de pimienta de cayena
- Sal
- Pimienta
- Espesias



## Información Nutricional

222

Calorías

17.9

Grasa tot

4,8

Proteínas

9.3

Carbs net



## Preparación

- 1-** Precalienta el horno a 220°C.
- 2-** Coloca las zanahorias en un refractario, rocía aceite de oliva y revuelve para cubrir las bien. Hornea durante 30-45 minutos o hasta que los bordes estén dorados y se liberen los jugos.
- 3-** Retira del horno, ahora en la licuadora hazlas puré junto con el caldo (asegúrate de no llenar en exceso la licuadora). Si es necesario hazlo por partes.
- 4-** Vierte en una olla, calienta y agrega sal, pimienta, especias.
- 5-** Decora y sirve.



¿De qué trata...

# Más de 200 Recetas Cetogénicas?



Este recetario te ayudará disfrutar de la cocina cetogénica con una gran variedad de recetas paso a paso.

Además de poder armar tus propios menús semanales, nunca te sentirás aburrido de la dieta cetogénica con todas estas riquísimas opciones:

Desayunos  
Bebidas  
Comidas/Cenas  
Dips  
Refrigerios  
Sopas/Caldos

¡Conviértete en experto de la cocina cetogénica y disfruta de todos sus beneficios!

