

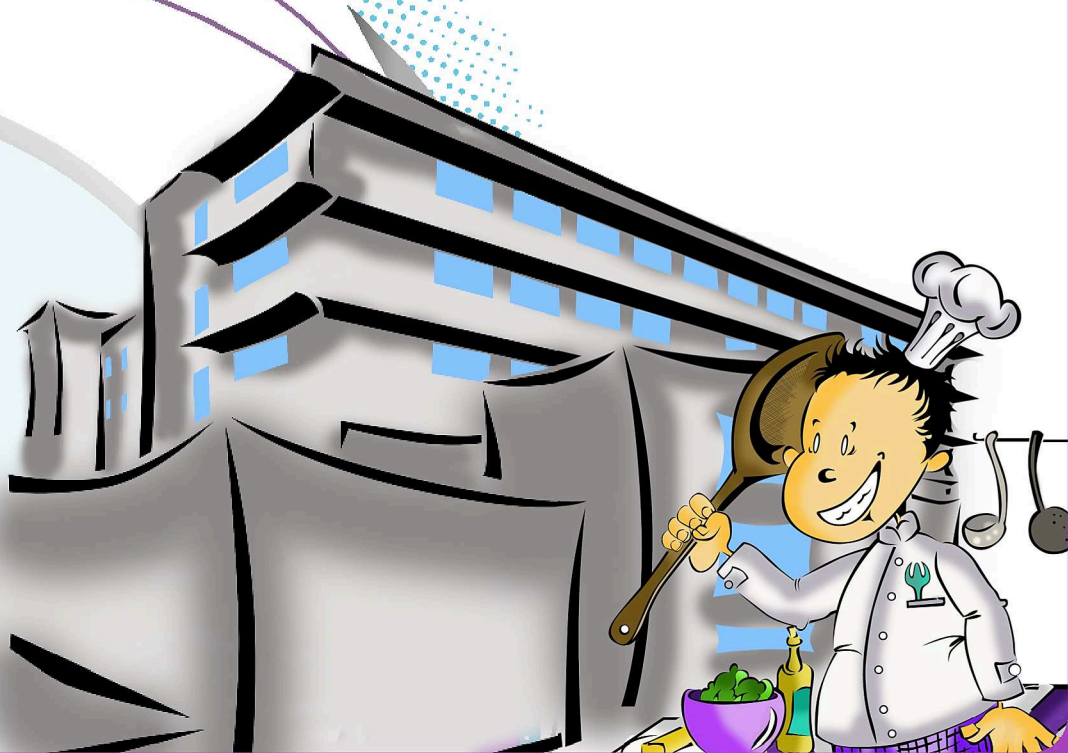
Dieta cetogènica

Sant Joan
de Déu

HOSPITAL MATERNOINFANTIL
UNIVERSITAT DE BARCELONA
SECCIÓ DE GASTROENTEROLOGIA,
HEPATOLOGIA I NUTRICIÓ
INFANTIL



NUTRICIA
KetoCal



Introducción

Actualmente, la dieta cetógena se utiliza como tratamiento de elección en el déficit de glut-1, déficit de PDH y en la epilepsia refractaria a fármacos, entre otras patologías.

La dieta la prescribe el neurólogo y se recomienda un control clínico y seguimiento por parte de un pediatra Gastroenterólogo especialista en Nutrición y un Dietista-Nutricionista encargado del cálculo y adaptación de la pauta cetogénica.

El objetivo de esta terapia es que mediante la formación de cuerpos cetónicos en sangre mejore el funcionalismo neuronal, permitiendo un correcto crecimiento y desarrollo del niño.

La dieta cetogénica se caracteriza por una alimentación rica en grasas, adecuada en proteínas, y baja en carbohidratos, esta debe ser calculada por ratios los cuales pueden variar en 2:1, 3:1 y 4:1.

El médico indicará el ratio que mejor se ajuste a las necesidades del paciente, controlando la aparición de déficits nutricionales. Este ratio deberá mantenerse en cada comida.

Hemos creado este recetario con el objetivo de ofrecer variedad de recetas a las personas, que por su condición, necesitan mantener este tipo de dieta estricta. Así mismo, facilitar la adhesión a la dieta con menús variados y apetecibles.

La dieta cetogénica es una dieta terapéutica que requiere de una colaboración estrecha del personal sanitario y las familias.

Esperamos que este recetario sea una herramienta útil para el día a día con la dieta cetógena.

Sant Joan
de Déu 

HOSPITAL MATERNOINFANTIL
UNIVERSITAT DE BARCELONA
SECCIÓ DE GASTROENTEROLOGÍA,
HEPATOLOGÍA Y NUTRICIÓN
INFANTIL





SNACKS

Los snacks son una alternativa para ofrecer al niño cuando la familia realiza un aperitivo, hacen alguna actividad fuera de casa, en fiestas, como tentempié de media mañana, etc. Los niños no siempre comen las mismas calorías, así que también pueden ser un complemento de una comida principal en el caso que tenga más hambre. De esta forma, nos aseguramos que este pequeño aporte calórico mantenga el ratio de la dieta dando libertad a la familia para diversificar la dieta.

1. Milhojas de Chips de banana
2. Ketogarrapiñadas
3. Barquitos de Aguacate
4. Sabanitas de Guacamole y Queso Kiri
5. Mus de Ketodanonino
6. Flor de Aguacate y Salmón
7. Ketocroissant de Frutos Secos

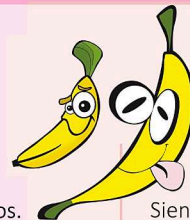


Índice

PLATOS PRINCIPALES

Se han realizado platos únicos completos. La cantidad o ración que se indica en la receta va en función de la edad y el apetito del niño, puede ser que su hijo necesite menos cantidad. Los niños no siempre comen igual y en ocasiones pueden dejar comida en el plato. Es importante tener presente que si al niño le cuesta terminarse la comida, debemos asegurarnos que por lo menos haya comido un poco de todo lo que se le ha ofrecido, para así mantener el ratio de la receta.

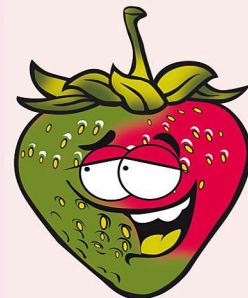
1. Ketobutifarra de Foie-Gras
2. Crema de Ketocalabaza
3. Ketocometas de Pollo y Beicon
4. Ketoalbondigas con Tomate
5. Ketorollitos de Salmón
6. Ketolasaña de Calabacín
7. Ketopiramides de Pimientos del Piquillo
8. Tallarines en salsa Rorrefort
9. Ketopinchos
10. Flor de Ketoñoquis con Almejas Naturales
11. Ketocóctel de Gambas
12. Ketorevuelto de Morcilla y Espárragos
13. Ketoburritos
14. Ketopizzetos



POSTRES

Siendo conscientes que la dieta cetógena es "muy poco dulce", hemos creado unos postres que pueden ser un símil a la repostería o recetas dulces de la alimentación convencional. El realizar este tipo de recetas, como puede ser un flan, galletas, creps con nata... etc. va a facilitar la integración del niño en la mesa familiar, fiestas, cumpleaños ... y dar ese placer dulce que tanto les gusta a los niños.

1. Ketoflan de coco y piñones
2. Ketopanellets
3. Ketocrepes de nata con fresas
4. Ketocopa de yogurt griego y manzana
5. Ketomuesly
6. Ketogalletas
7. Ketonatillas



Milhojas de Chips de Banana



507 Calorías

dificultad
KKKK
15 minutos

MILHOJAS CHIPS DE BANANA

ingredientes

Milhojas Chips de Banana y Beicon	2.1	3.1	4.1
Platano	75gr	50gr	50gr
Aceite de Nuez	30ml	35ml	30ml
Almendra en Polvo	10gr	10gr	10gr
Panceta Frita	—	—	15gr
Calorías Totales	419 Kcal	444 Kcal	507 Kcal



- 1- Colocar la bandeja del horno forrada con papel vegetal la panceta y hornear a 150°C durante 15 – 20 minutos hasta que quede muy crujiente.
- 2- Pelar el plátano y cortar lonchas muy finas de extremo a extremo del plátano.
- 3- Poner la sartén con el aceite en el fuego y cuando esté muy caliente freír las lonchas de plátano hasta que queden doradas.
- 4- Cortar la loncha de beicon por la mitad a lo largo.
- 5- Hacer la milhojas: en un plato ponemos una loncha de plátano y espolvoreamos con almendra en polvo, encima ponemos una loncha de beicon y espolvoreamos con la almendra en polvo, repetimos la acción hasta terminar las lonchas de plátano y crear la milhojas.



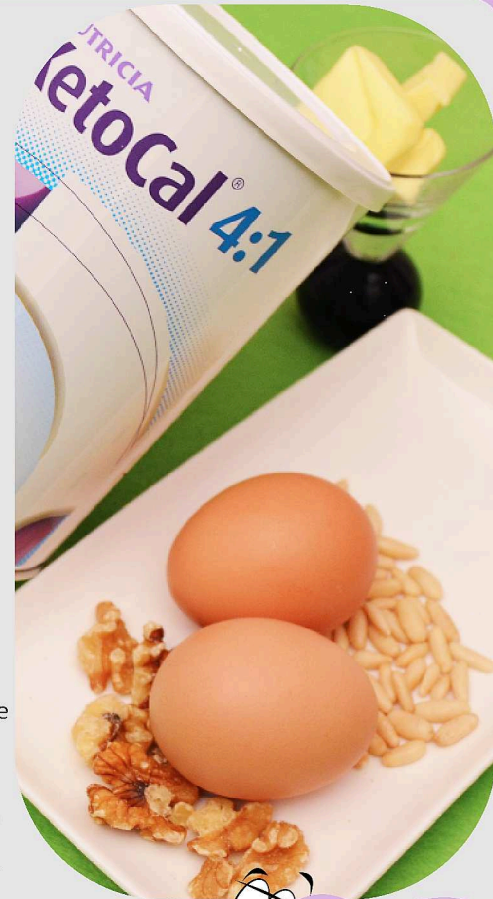
Ketogarrapiñadas de frutos secos



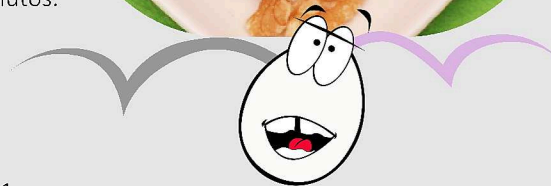
470 Calorías

difficultad
kkkk
30 minutos

ingredientes			
Ketogarrapiñadas	2.1	3.1	4.1
Mantequilla	10gr	10gr	20gr
Nuez	10gr	10gr	10gr
Piñones	10gr	10gr	10gr
Coco Fresco	25gr	25gr	25gr
Clara de Huevo	25gr	25gr	25gr
Avena en Copos	7gr	_____	_____
Ketocal 3.1	10gr	10gr	_____
Ketocal 4.1	_____	_____	10gr
Calorías totales	421	408	470



- 1- En un recipiente, tostar a fuego lento las nueces y los piñones.
- 2- Montar la clara de huevo a punto de nieve.
- 3- Cuando los frutos secos estén dorados, añadimos la mantequilla derretida en el microondas, añadimos Ketocal y removemos para disolverlo, después introducimos el coco triturado y volvemos a remover, retiramos del fuego y unimos todo a la clara de huevo a punto de nieve, removemos hasta que quede una masa sin líquido.
- 4- Precalentamos el horno a 180º, la masa obtenida la extendemos en la placa de horno previamente forrada de papel vegetal y horneamos durante 20 minutos. Remover durante la cocción para que el dorado sea homogéneo.



Barquitos de Aguacate

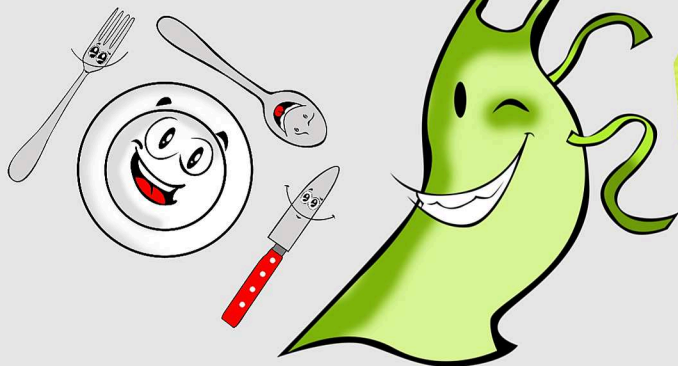


398 Calorias

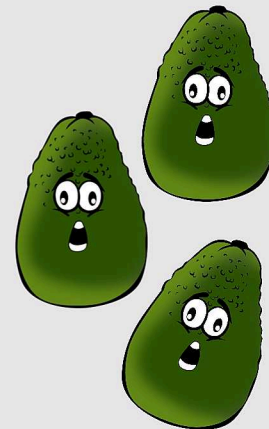
Dificultad
KKKK
15 minutos

ingredientes

Barquitos de Aguacate	2.1	3.1	4.1
Ganchitos	10 Unid	10 Unid	10 Unid
Aguacate	100gr	100gr	100gr
Mahonesa	5gr	18gr	30gr
Calorías Totales	222 Kcal	310 Kcal	398 Kcal



- 1- Cortar por la mitad el aguacate y quitarle el hueso, dividir cada mitad del aguacate en 5 gajos, es decir en total tenemos que cortar 10 gajos.
- 2- Para formar los barquitos: sobre cada gajo de aguacate hacemos una bola más o menos en el centro del hueco del hueso una bola de mahonesa, por otro lado, con un palillo atravesamos el ganchito, lo pinchamos justamente en el centro de la bola de mahonesa y atravesamos el aguacate entero y repetimos el mismo proceso 10 veces más.



Sabanita de Guacamole y Queso Kiri



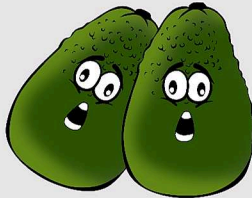
350 Calorias

difficultad

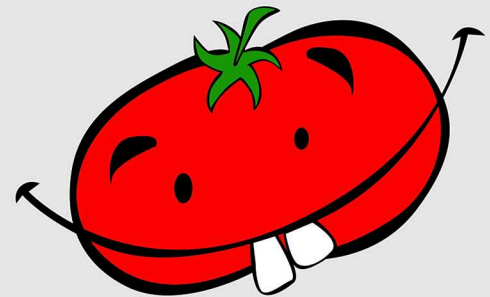
KKKK

15 minutos

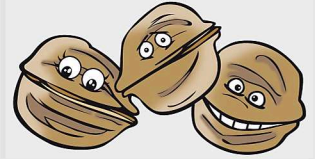
ingredientes			
Sabanita Guacamole y Queso Kiri	2.1	3.1	4.1
Aguacate	100gr	150gr	200gr
Tomate	57gr	57gr	57gr
Queso Minibabibel	25gr	—	—
Queso Kiri	15gr	20gr	20gr
Lechuga	15gr	15gr	15gr
Aceite MCT	—	10ml	15ml
Calorías Totales	228 Kcal	287 Kcal	350 Kcal



- 1- Pelar y machacar el aguacate con un tenedor como si fuese un puré.
- 2- Cortar el tomate en dados pequeños e introducir con la mezcla del aguacate y remover.
- 3- Como cuencos podemos utilizar lechuga, cogemos las hojas de lechuga romana, las más grandes y las lavábamos. Cortamos las puntas de las hojas, como 4 dedos.
- 4- Dividimos la mezcla de guacamole en 4 partes, ayudándonos de una cuchara rellenamos las 4 hojas de lechuga y las enrollamos como si fuesen rollitos.
- 5- La porción de Kiri la cortamos en 4 trozos y a cada una de ellas le damos forma de bola, con la ayuda de un palillo vamos a cerrar los rollitos y decoramos con las bolas de queso Kiri.



Mus de Ketodanonino

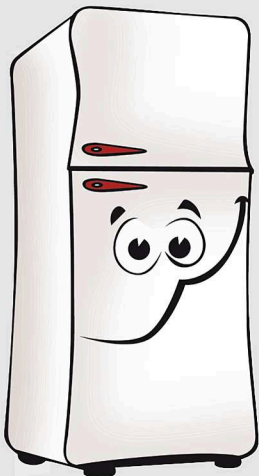


233 Calorias

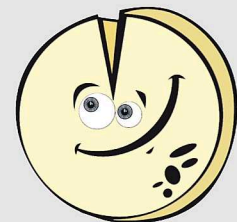
difficultad
KKKK
5 minutos

Ingredientes

Mus de Ketodanonino	2.1	3.1	4.1
Danonino bebedino	50ml	25ml	25ml
Nuez	15gr	30gr	15gr
Aceite de Nuez o MCT	11ml	10ml	16ml
Queso Kiri	—	20gr	—
Calorías Totales (Kcal)	231 Kcal	373 Kcal	233 Kcal



- 1- En un bol mezclamos el danonino, el aceite y lo emulsionamos con las varillas hasta que quede cremoso.
- 2- La mezcla la echamos en un plato, cuenco o copa, añadimos las nueces y decoramos con una hoja verde.



Flor de Aguacate y Salmón



505 Calorias

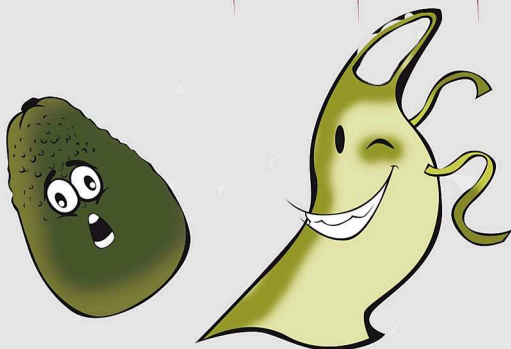
dificultad



15 minutos

Ingredientes

Flor de Aguacate y Salmón	2.1	3.1	4.1
Aguacate	80gr	100gr	120gr
Aceite de Oliva	—	5ml	15ml
Piñón	15gr	15gr	15gr
Salmón Ahumado	20gr	20gr	20gr
Zumo de limón	15gr	—	—
Calorías Totales (Kcal)	318 Kcal	387 Kcal	505 Kcal



- 1- Pelamos el aguacate y lo machacamos con la ayuda de un tenedor hasta obtener un puré, añadimos el aceite y lo removemos. La masa obtenida la introducimos en una manga pastelera.
- 2- Dividimos el salmón en 4 porciones y lo colocamos en un plato, manteniendo una distancia de 5 cm entre porción y porción.
- 3- Con ayuda de la manga pastelera cubrimos cada porción de salmón con el puré de aguacate dándole la forma que más nos guste. Decoramos con los piñones y hojas de canónigos.



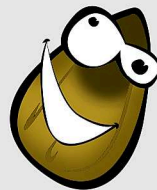
Ketocroissant relleno de frutos secos



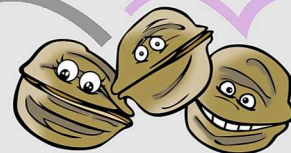
1110 Calorias

difficultad
KKKK
25 minutos

ingredientes			
minicroissant	2.1	3.1	4.1
Pasta Filo	14gr	14gr	10gr
Nueces Troceadas	30gr	30gr	30gr
Almendras Troceadas	20gr	20gr	20gr
Avellanas Troceadas	25gr	25gr	25gr
Aceite MCT	5ml	10ml	10ml
Edulcorante	al gusto	al gusto	al gusto
Extracto de Vainilla	al gusto	al gusto	al gusto
Canela Molida	al gusto	al gusto	al gusto
Mantequilla	9gr	15gr	35gr
Aceite de nuez	5ml	20ml	25ml
Cacao Amargo	6gr	6gr	6gr
Calorías Totales (Kcal)	746 Kcal	914 Kcal	1.110Kcal



- 1- Derretimos la mantequilla y unimos el aceite de nuez y mct, con esa mezcla y con ayuda de un pincel pintamos las dos caras de la pasta filo.
- 2- Cortamos la pasta filo en triangulo como si fuesen porciones de pizza, salen 4 porciones.
- 3- En el bol mezclamos todos los frutos secos con un poco de edulcorante.
- 4- En la parte más ancha de la pasta filo le ponemos la mezcla de los frutos secos y enrollamos poco a poco hasta la punta haciendo forma de media luna, así con las 4 porciones.
- 5- En una placa de horno forrada de papel vegetal colocamos los croissants, pintamos y ponemos los frutos secos restantes.
- 6- Precalentar el horno a 170º y horneamos durante 10 min.
- 7- Sacar del horno y en cada croissant poner unas gotas de vainilla, espolvoreamos con canela y edulcorante como si fuese azúcar glasé y por último con ayuda de un colador espolvoreamos cacao por encima.



Ketobutifarra de Foei-Gras



449 Calorias

dificultad



45 minutos

Ingredientes

Ketobutifarra de Foei-Gras	2.1	3.1	4.1
Carne picada de cerdo	30gr	30gr	15gr
Foei-Gras	20gr	20gr	20gr
Huevos	20gr	20gr	10gr
Miga de pan seca	5gr	—	—
Ketocal 3.1	10gr	20gr	—
Ketocal 4.1	—	—	15gr
Aceite de Oliva	12ml	20ml	20ml
Almendras tostadas	10gr	10gr	5gr
Ajo	2	2	2
Sal y Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Calorías Totales	417	547	449



- 1- Diluimos 15 gr de Ketocal en 15 ml de agua hasta que no queden grumos.
- 2- En un bol mezclamos el foie-gras, el aceite y las almendras troceadas, junto con el preparado de Ketocal y la clara de huevo con la ayuda de la batidora.
- 3- En un trozo de films transparente volcamos la mezcla anterior en el centro y enrollamos en forma de caramelo (ver foto), Le damos dos vueltas más de films transparente para darle más consistencia.
- 4- En una olla ponemos suficiente agua como para cubrir la ketobutifarra y cocer lentamente de 15 a 20 minutos poniendo la tapa a la olla. Dejar enfriar en un recipiente con agua fría y cubitos de hielo.
- 5- Quitar el films transparente y cortar la ketobutifarra.



Demostración
de la
Ketobutifarra
antes de
hornear



Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1

Crema de Ketocalabaza



597 Calorias

dificultad



20 minutos

ingredientes

Crema Ketocalabaza	2.1	3.1	4.1
Calabaza	150gr	75gr	75gr
Ketocal 3.1	10gr	10gr	_____
Ketocal 4.1	_____	_____	15gr
Puerro	25gr	25gr	25gr
Cebolla	15gr	15gr	15gr
Mantequilla	10gr	10gr	10gr
Aceite de oliva	15ml	15ml	15ml
Nata	40ml	40ml	40ml
Sobrasada	20gr	20gr	20gr
Avellana	10gr	10gr	10gr
Aceite MCT	_____	_____	10ml
Pimienta y sal	al gusto	al gusto	al gusto
Calorías Totales (Kcal)	579 Kcal	555 Kcal	597 Kcal



- 1- Pelar y trocear la calabaza, poner en una olla, cubrirla con agua y cocer hasta que quede tierna, en el mismo recipiente añadirla mantequilla
- 2- Limpiar y trocear los puerros y las cebollas, sofreír en abundante aceite.
- 3- Disolver 10gr de Ketocal en 100ml de agua.
- 4- saltear la sobrasada en una sartén e incluir a la mezcla anterior, dorar las avellanas en una sartén y reservar.
- 5- Con la ayuda de la batidora mezclamos todo junto con la nata, emplatar y decorar con las avellanas por encima.



Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1

Ketocometas de pollo y bacon



739 Calorias

30 minutos



ingredientes			
Ketocometas de pollo-baicon	2.1	3.1	4.1
Pechuga de pollo sin piel	75gr	50gr	50gr
Ketocal 3.1	10gr	10gr	_____
Ketocal 4.1	_____	_____	15gr
Beicon curado	13gr	13gr	13gr
Cacahutes	20gr	20gr	10gr
Aceitunas negras sin hueso	25gr	25gr	30gr
Aceite de Oliva	12ml	20ml	30ml
Canonigos o escarola	25gr	25gr	25gr
Nata	_____	20ml	_____
Aceite MCT	15ml	20ml	20ml
Calorías Totales	622kcal	801kcal	796kcal



- 1- Disolver 15 gr de Ketocal en 15 ml de agua hasta que no queden grumos.
- 2- Machacar los cacahuets y trocear con la ayuda de un cuchillo a la mezcla de Ketocal.
- 3- En una sartén a fuego medio reducimos la mezcla anterior hasta que espese como si fuese un puré y reservamos.
- 4- Cortamos en finas láminas las aceitunas negras.
- 5- En una sartén con el aceite caliente freímos la pechuga de pollo, el beicon lo cortamos por la mitad y lo freímos en el mismo aceite.
- 6- La salsa la vertemos en un plato en 2 mitades y lo esparciremos en línea recta hasta el otro lado del plato como si fuese una carretera.
En cada línea colocaremos un trozo de beicon ponemos un trozo de pollo y decoramos con hojas de canónigos y le damos el toque final con las aceitunas cortadas en láminas.



Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1

Keto albondigas con tomate



739 Calorias

dificultad
kkkkk

30 minutos

Neutraal
Goût neutre
Sabor neutro
Gusto neutro

ingredientes

Ketoalbóndigas con tomate	2.1	3.1	4.1
Carne picada de cerdo	50gr	25gr	25gr
Ketocal 3.1	_____	10gr	_____
Ketocal 4.1	_____	_____	10gr
Foie-Gras	20gr	20gr	20gr
Huevo	20gr	20gr	20gr
Queso Mascarpone	25gr	25gr	25gr
Queso parmesano en polvo	15gr	15gr	8gr
Tomate	50gr	50gr	50gr
Cebolla	10gr	10gr	10gr
Aceite de oliva	10ml	20ml	30ml
Aceite MCT	10ml	15ml	15ml
Calorías Totales	509kcal	674kcal	739kcal



- 1- En un bol mezclamos la clara de huevo y el queso mascarpone ayudándonos con el batidor hasta conseguir una crema.
- 2- En otro bol mezclamos la carne picada, el foie-gras, aceite MCT y una pizca de perejil.
- 3- En una sartén pochamos la cebolla en aceite de oliva.
- 4- En la crema de queso mascarpone y aceite MCT, añadimos el queso parmesano y 10gr de Ketocal, removemos con la ayuda de un batidor.
Lo juntamos todo en el bol de la carne y añadimos la cebolla pochada y removemos.
- 5- Con la ayuda de dos cucharas hacemos albóndigas, lo ponemos en un recipiente y lo metemos en el congelador 10 minutos para darle más consistencia.
- 6- Rayamos el tomate y reducimos a fuego lento.
- 7- En el aceite que hemos pochado las cebollas freiremos las ketoalbóndiga a fuego lento y uniremos al tomate.

Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1



Ketorrollito de Salmón



1067 Calorias

dificultad
kkkk
30 minutos

ingredientes

Ketorrollito de Salmón	2.1	3.1	4.1
Pasta filo	7gr	7gr	7gr
Salmón	40gr	40gr	40gr
Olivas negras	30gr	60gr	60gr
Champiñones	100gr	70gr	70gr
Puerros	30gr	30gr	30gr
Polvo de almendras	10gr	10gr	10gr
Mantequilla	20gr	35gr	35gr
Ketocal 3.1	20gr	20gr	
Ketocal 4.1			30gr
Aceite de oliva	15ml	15ml	30ml
Nata			40ml
Calorías Totales	695 Kcal	880 Kcal	1064 Kcal



- 1- Hacemos una mezcla con 30 gr de Ketocal y 15 ml de agua, la nata, la almendra en polvo y reservamos.
- 2- Lavamos y cortamos el puerro y los champiñones, en una sartén con el resto del aceite y sofreímos, cuando pierdan el agua, troceamos las olivas y lo incorporamos a la sartén.
Cuando los champiñones se empiecen a dorar añadimos la masa anterior y la cocemos a fuego lento.
- 3- En la fuente de horno forrada con papel vegetal preparamos la pasta filo.
Derretimos la mantequilla en el microondas.
Partimos la pasta filo a la mitad y la pintamos con la mantequilla con la ayuda de un pincel por las dos caras.
Dividimos el salteado en dos y volcamos en el centro de cada mitad de pasta filo, colocamos encima el salmón y enrollamos en forma de rollito, y volvemos a pintar.
- 4- Introducimos en el horno precalentado a 180º de 10ª 15 minutos.

Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1

Ketolasaña de Calabacín



824 Calorias

1/2 taza
kkkkk
30 minutos

ingredientes			
Ketolasaña de calabacín	2.1	3.1	4.1
calabacín	100gr	100gr	100gr
ketocal 3.1		10gr	
ketocal 4.1			10gr
Carne picada de ternera	25gr	25gr	25gr
Cebollas	30gr	15gr	15gr
Tomate	50gr	40gr	30gr
Queso parmesano en polvo	15gr	15gr	10gr
Piñones	15gr	15gr	15gr
Aceite de oliva	20ml	25ml	30ml
Mantequilla	15gr	20gr	20gr
Aceitunas		20gr	50gr
Sal y Pimienta	C/S	C/S	C/S
Laurel	C/S	C/S	C/S
Calorías Totales	519 Kcal	675 Kcal	824 Kcal



- 1- Cortar en láminas muy finas el calabacín, las aceitunas, la cebolla en trocitos y rallamos el tomate.
- 2- En una sartén con el aceite a fuego medio sofreímos la cebolla, cuando esté dorada incorporamos los piñones, cuando estén dorados echamos la carne, rallamos el tomate, lo introducimos a la sartén y dejar reducir a fuego lento.
- 3- Cuando haya reducido añadimos las aceitunas, después la mantequilla y cuando se derrita la mantequilla añadir Ketocal, remover e introducir el queso (reservar un poco de queso para después).
- 4- En una fuente de horno forrada de papel vegetal colocamos una lámina de calabacín y encima ponemos una capa del sofrito, después otra lamina de calabacín y así sucesivamente hasta terminar con una capa de sofrito, espolvoreamos con el queso que antes hemos reservado.
- 5- Precalentar el horno a 180º y dejar la ketolasaña durante 20 minutos, si te gusta bien dorada los últimos 4 minutos le ponemos el grill.



Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1

Ketopirámides de pimientos del piquillo



594 Calorias



dificultad



20 minutos

ingredientes

Ketopirámides de pimientos	2.1	3.1	4.1
Pimientos del piquillo	120gr	85gr	85gr
ketocal 3.1	5gr	10gr	
ketocal 4.1			10gr
Queso Philadelphia	60gr	60gr	60gr
Almendras	20gr	20gr	10gr
Aceite de oliva	10ml	20ml	30ml
1 Ramita de perejil	2gr	2gr	2gr
Sal y Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Calorías Totales	445 Kcal	560 Kcal	594 Kcal

- 1- En una sartén freímos las almendras con un poco de aceite, retiramos justo cuando se escuchan crujir y según las retiremos de la sartén sazonamos.
- 2- Diluir ketocal con 10 ml de agua, introducir el queso y el aceite de escurrir los pimientos del piquillo y remover hasta que quede una pasta homogénea y meter en una manga pastelera.
- 3- Abrimos los pimientos con mucho cuidado de no romperlos y con la ayuda de la manga pastelera rellenamos cada uno de los de los pimientos de piquillo y salpimentamos.
- 4- Picamos el perejil fresco y maceramos en el aceite y lo ponemos en la base de un plato como decoración, vamos colocando los pimientos y por último colocamos con gracia las almendras fritas.



receta e ilustración realizadas en ratio 4:1

Tallarines en salsa de roquefort



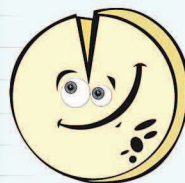
dificultad



35 minutos

1095 Calorias

ingredientes			
Tallarines con salsa de roquefort	2.1	3.1	4.1
ketocal 3.1	20gr	20gr	
ketocal 4.1			20gr
Queso azul	30gr	30gr	30gr
Crema de leche 35% MG	40ml	80ml	80ml
Nueces	15gr	15gr	15gr
Leche entera	30ml		
Baicon	30gr	20gr	20gr
Cebolla	45gr	15gr	15gr
Clara de huevo	45ml	45ml	45ml
Aceite de oliva	5ml	15ml	20ml
Mantequilla	10gr	10gr	30gr
Sal y pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Calorías totales	735 Kcal	897 Kcal	1.095 Kcal



- 1- Mezclamos Ketocal con 20 ml de agua, cuando se quede como una masa incluimos la clara de huevo, en el microondas derretimos la mantequilla y lo mezclamos todo con lo anterior.
- 2- En una sartén bien caliente añadimos masa con ayuda de una cuchara y hacemos crepes hasta terminar toda la mezcla.
- 3- En una sartén sofreímos la cebolla y cuando esté dorada añadimos el beicon, después el queso azul, la crema de leche, la leche entera y salpimentamos.
- 4- En el bajo del plato hacemos una cama de rúcula y canónigos, los crepes, los hacemos tiras finas, decoramos con nueces y por encima la salsa roquefort.

Esta receta está inspirada en la idea de Federico Van der Worf. La dieta cetógena es parte de su vida, y pensó en cómo hacer tallarines sin pasta! Gracias-

receta e ilustración realizadas en ratio 4:1



Ketopinchos



dificultad



45 minutos

687 Calorias

ingredientes

Ketopinchos	2.1	3.1	4.1
Patata	40gr	30gr	15gr
Lomo de cerdo	30gr	30gr	30gr
Ketocal 3.1	20gr	40gr	
Ketocal 4.1			30gr
Perejil o cilantro	10gr	10gr	10gr
Nata	20ml	40ml	27ml
Limon	10ml	20ml	15ml
Aceite de Nuez	20ml	20ml	30ml
Cebolla	30gr	10gr	10gr
Comino	al gusto	al gusto	al gusto
Pimenton	al gusto	al gusto	al gusto
Sal y nuez moscada	al gusto	al gusto	al gusto
calorías totales	486 Kcal	539 Kcal	687 Kcal

- 1- Trocear la carne y condimentar con el comino, pimentón, ajo en polvo, sal, nata y limón.
- 2- Mezclar Ketocal con el aceite de nuez y la nuez moscada, batir suavemente con una cuchara hasta hacer una pasta homogénea, picamos el perejil y lo añadimos todo a la carne sazonada, dejamos reposar durante 30 minutos y reservar.
- 3- En una sartén a fuego medio aprovechamos la mezcla del adobo y en él freímos la patata, la cebolla y la carne.
- 4- En un palo de brocheta montamos de forma graciosa todos los ingredientes.



Receta e ilustración realizadas en ratio 4:1

Flor de ketñoquis con almejas naturales



1432 Calorias

dificultad
KKKKK
45 minutos

ingredientes

Flor de ketoñoquis con almeja natural	2.1	3.1	4.1
Requesón	40gr	40gr	40gr
Harina de Almendras	20gr	20gr	20gr
Huevo	40ml	40ml	40ml
Ketocal 3.1	20gr	40gr	
Ketocal 4.1			30gr
Aceite de nuez	5ml	32ml	45ml
Aceitunas verdes	83gr	130gr	130gr
Almejas	35gr	35gr	35gr
Cebolla	15gr	15gr	20gr
Mantequilla			35gr
Nuez Moscada	al gusto	al gusto	al gusto
Harina de Trigo	5gr	5gr	5gr
Pimienta y Sal	al gusto	al gusto	al gusto
Cebollino para decorar	al gusto	al gusto	al gusto
Calorías Totales	677 Kcal	1108 Kcal	1432 Kcal

1. En un bol mezclamos la harina de trigo, harina de almendra, requesón, mantequilla a temperatura ambiente, Ketocal y clara de huevo, mezclar con las manos hasta conseguir una masa.
2. En una sartén con fuego fuerte, añadimos aceite y cuando este bien caliente añadimos la masa dándole forma de nuez con la ayuda de dos cucharas, esperar a que se doren y sacar del fuego.
3. Salsa de aceitunas: en una sartén pochamos la cebolla, mientras deshuesamos y laminamos las aceitunas e introducimos en un recipiente donde podamos batirlo todo hasta que se obtenga una salsa.
4. En el fondo del plato ponemos porciones de salsa de aceitunas como ketoñoquis nos ha dado la masa, colocamos los ketoñoquis, encima una almeja y decoramos con cebollino o canónigos.

receta e ilustración realizados en ratio 4:1



Ketocóctel de Gambas



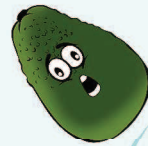
671 Calorias

dificultad
K K K K K
20 minutos

ingredientes

Ketocóctel de gambas	2.1	3.1	4.1
Gambas	45gr	45gr	45gr
Aguacate	100gr	100gr	100gr
Mezcla de lechugas	40gr	40gr	40gr
Aceitunas			20gr
Ketchup	10gr	15gr	10gr
Ketocal 3.1	5gr	10gr	
Ketocal 4.1			15gr
Aceite de Nuez		5ml	10ml
Calorías Totales	346 Kcal	535 Kcal	641 Kcal

1. Pelar el aguacate, hacer trozos y reservar.
2. Mezclar el ketchup, mahonesa y Ketocal, hacer una salsa rosa mezclando todos los ingredientes.
3. Poner la plancha con un poco de aceite y dorar las gambas, al salir del fuego sazonar.
4. En un bol removemos la lechuga y el aguacate, ponemos la salsa rosa, encima, echamos el resto del aceite, ponemos encima las gambas y las aceitunas y listo para servir.



receta e ilustración realizadas en ratio 4:1

Keto revuelto de Morcilla y espárragos



677 Calorias

dificultad



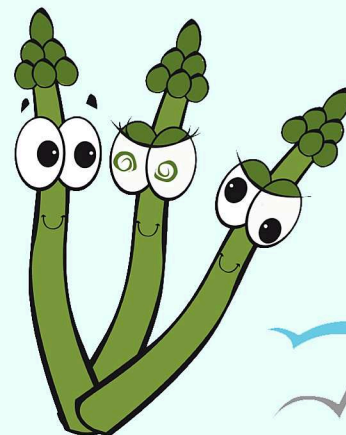
20 minutos

ingredientes

Keto revuelto de M y E	2.1	3.1	4.1
Ketocal 3.1	————	10gr	————
Ketocal 4.1	————	————	10gr
Huevo	60gr	60gr	60gr
Piñones	15gr	10gr	10gr
Morcilla	30gr	15gr	15gr
Espárragos verdes	50gr	50gr	50gr
Aceite de oliva	10ml	20ml	35ml
Nata	10ml	40ml	40ml
Ajo en polvo	al gusto	al gusto	al gusto
Calorías Totales	440 Kcal	511 Kcal	677 Kcal



- 1- Poner la sartén en el fuego y dorar los espárragos al dente, justo al sacarlo de la sartén sazonar al gusto, continuamos dorando los piñones y reservamos.
- 2- Mezclamos la nata con el Ketocal
- 3- Batimos el huevo, añadir la morcilla, la mezcla de nata, sazonar con ajo al gusto y remover, echar en la sartén removiendo para que se cuaje como revuelto.
- 4- Cogemos un aro de cocina, lo ponemos encima de un plato y lo rellenamos con los espárragos y los piñones, sacamos el aro y listo para servir.



Ketoburritos



1293 Calorias

dificultad
KKKK
20 minutos

ingredientes

Ketoburritos	2.1	3.1	4.1
Clara de huevo	45ml	45ml	45ml
Ketocal 3.1	20gr	20gr	
Ketocal 4.1			30gr
Aceite de oliva	15ml	30ml	30ml
Carne picada de ternera	50gr	50gr	40gr
Champiñones	100gr	100gr	80gr
Ajo fresco	3gr	3gr	3gr
Aceite de nuez	30ml	30ml	30ml
Cebolla	20gr	20gr	20gr
Tomate	100gr	100gr	80gr
Mantequilla			35gr
Pate de olivas			130gr
Calorías Totales	854 Kcal	1180 Kcal	1293 Kcal



1. Mezclar la clara de huevo, el ketocal y el aceite sin que queden grumos.
2. Cortamos en trocitos el champiñón, la cebolla y el tomate en dados y sofreímos en la sartén junto con la carne picada.
3. En otra sartén y con el aceite muy caliente hacemos crepes con la mezcla obtenida de Ketocal.
4. En un plato, ponemos el paté de olivas en forma de croqueta ayudándonos con dos cucharas, una unidad por burrito.
5. Para dar forma al Ketoburrito: rellenamos cada crepe con el sofrito y cerramos ayudándonos de dos palillos, así con cada burrito.



Ketopizzetas



900 Calorias

dificultad
kkkkk
30 minutos

Ketoflan de coco con Piñones

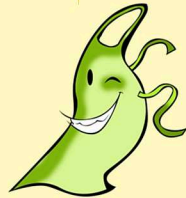


350 Calorias

dificultad
KKKK
10 minutos

ingredientes

Ketoflan de Coco	2.1	3.1	4.1
Coco en Polvo	12gr	12gr	12gr
Ketocal 3.1	10gr	10gr	_____
Ketocal 4.1	_____	_____	15gr
Lamina Gelatina Neutra	1,8gr	1,8gr	1,8gr
Piñones	7gr	7gr	7gr
Nata 35% Mg	30ml	30ml	30ml
Aceite de nuez	_____	_____	2ml
Leche Desnatada	65ml	_____	_____
Calorías Totales	320 Kcal	300Kcal	350 Kcal



1. Diluir el Ketocal en 90 ml de agua sin que queden grumos.
2. Hidratar la gelatina introduciéndola en agua fría durante 5 minutos.
3. En un cazo, calentar el preparado de Ketocal, añadir la gelatina y remover.. Después introducir la nata, el aceite y el coco rallado, remover para asegurarnos que se mezclen bien todos los ingredientes.
4. Preparar dos moldes individuales, verter el flan dentro de ellos y llevar al congelador durante 20 minutos hasta que cuajen.
5. Dorar los piñones en la sartén y decorar los flanes.



Ketopanellets



468 Calorias

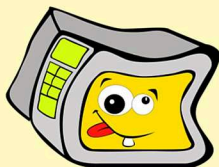
dificultad



20 minutos

ingredientes

Keto Panellet	2.1	3.1	4.1
Ketocal 3.1	13gr	13gr	_____
Ketocal 4.1	_____	_____	15gr
Harina de Coco	6gr	3gr	3gr
Clara de Huevo	20gr	10gr	10gr
Almendra en polvo	40gr	20gr	20gr
Mantequilla	10gr	10gr	10gr
Piñones	_____	10gr	10gr
Azúcar	5gr	_____	_____
Aceite de nuez	_____	_____	4ml
Calorías Totales	640 Kcal	414 Kcal	468 Kcal



- 1- En un bol mezclamos la mantequilla a temperatura ambiente, el coco rallado, la harina de almendra, el ketocal, la clara de huevo y el aceite, amasamos con las manos y dividimos en 4 bolas.
- 2- Precalentamos el horno a 220º
- 3- Ponemos los piñones en un plato y rodamos las bolas que hemos hecho antes por encima de los piñones, conseguiremos que se peguen alrededor de ellas.
- 4- En una placa de horno forrada de papel vegetal colocamos las bolas separadas entre sí para que se horneen correctamente y pintamos con clara de huevo.
- 5- Introducimos en el horno muy caliente entre 3 y 4 min.



Ketocrepes de nata y fresas



dificultad

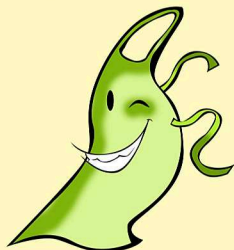


30 minutos

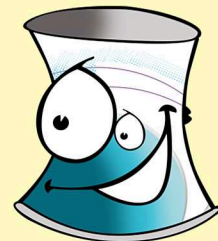
729 Calorias

ingredientes

Ketocrepes de Nata y Fresas	2.1	3.1	4.1
Ketocal 3.1	20gr	20gr	_____
Ketocal 4.1	_____	_____	30gr
Clara de Huevo	45ml	45ml	45ml
Nata 35% Mg	40ml	60ml	60ml
Edulcorante	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Fresas	80gr	80gr	80gr
Extracto de Vainilla	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite	8ml	20ml	30ml
Calorías Totales	389 Kcal	560 Kcal	729 Kcal



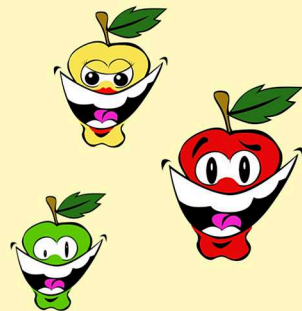
- 1- En un bol mezclamos Ketocal con el aceite y unas gotas de extracto de vainilla, hacemos una crema.
- 2- Ponemos en una sartén a fuego fuerte y con la mezcla anterior hacemos crepes.
- 3- En otro bol mezclamos la nata con edulcorante y la montamos.
- 4- Lavamos y cortamos las fresas.
- 5- En un plato colocar las crepes, agregar una porción de nata a cada crepe y decorar las fresas previamente edulcoradas.



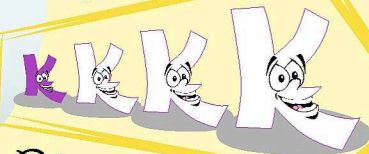
Ketocopa de Yogurt Griego y Manzana



378 Calorias



difficultad



30 minutos

ingredientes

Ketocopa de Yogurt Griego y Man	2.1	3.1	4.1
Ketocal 3.1	_____	10gr	_____
Ketocal 4.1	_____	_____	10gr
Yogurt Griego	100gr	35gr	20gr
Queso Philadelphia	30gr	15gr	20gr
Avellana	10gr	10gr	5gr
Manzana	50gr	25gr	40gr
Edulcorante	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Aceite MCT	5ml	10ml	15ml
Nata	10ml	20ml	40ml
Calorías Totales	408 Kcal	380 Kcal	378 Kcal



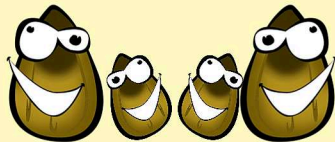
- 1- Lavamos la manzana, ponemos en un recipiente preparado para horno y le hacemos un corte en cruz.
- 2- Precalentamos el horno a 220º, introducimos la manzana y la horneamos durante 20 minutos.
- 3- En un bol mezclamos el yogurt, el queso, el Ketocal, la nata, una pizca de edulcorante y el aceite, mezclamos todo bien hasta que tenga textura de un puré espeso.
- 4- En una copa vertemos la mezcla del yogurt, ponemos encima la manzana en gajos y por ultimo decoramos con las avellanas.



Ketomuesli



1178 Calorias



difficultad
kkkk

45 minutos

ingredientes

Ketomuesly	2.1	3.1	4.1
Avena o Pan Integral	40gr	30gr	20gr
Puré de Nabo	80gr	120gr	80gr
Ketocal 3.1	20gr	20gr	
Ketocal 4.1			30gr
Aceite de Coco	20ml	35ml	40ml
Aceite de Nuez	20ml	30ml	30ml
Edulcorante	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Extracto de Vainilla	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Canela Molida	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Almendra Troceada	20gr	20gr	20gr
Avellanas Troceadas	25gr	25gr	25gr
Nueces Troceadas	30gr	30gr	30gr
Calorías Totales	1.058Kcal	1.165 Kcal	1.178 Kcal



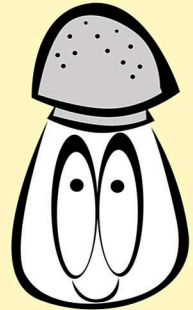
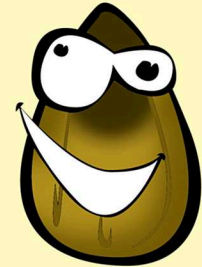
- 1- En un bol ponemos el aceite de coco, el nabo hervido a trozos, el aceite de nuez y Ketocal, lo batimos todo con ayuda de la batidora.
- 2- En la mezcla anterior añadimos las nueces, las almendras, las avellanas y removemos con una cuchara para que se mezcle todo bien.
- 3- Precalentamos el horno a 150º.
- 4- Edulcoramos al gusto la mezcla anterior, añadimos la avena y lo introducimos todo en una manga pastelera.
- 5- En una fuente de horno forrada con papel vegetal, con la ayuda de la manga pastelera, hacemos tiras de un grosor medio.
- 6- Introducimos la fuente en el horno durante 20 minutos, según saquemos del horno decoramos con canela.



Demostración de las tiras antes de hornear



Ketogalletas



662 Calorias

difficultad
kkkk

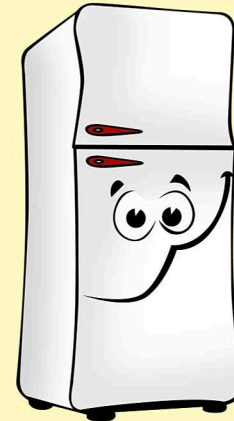
30 minutos

ingredientes

Ketogalletas	2.1	3.1	4.1
Huevo	40gr	40gr	40gr
Ketocal 3.1	10gr	10gr	
Ketocal 4.1 Vainilla			15gr
Almendra en Polvo	30gr	20gr	20gr
Harina de Avena	6gr		
Semilla de Sésamo	15gr	15gr	10gr
Mantequilla	20gr	30gr	40gr
Aceite MCT			2ml
Sal	Pizca	Pizca	Pizca
Jengibre en polvo	3gr	3gr	3gr
Edulcorante	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Calorías Totales	1.058Kcal	1.165 Kcal	1.178 Kcal



- 1- En un bol introducimos Ketocal, almendra en polvo, harina de avena, semillas de sésamo, mantequilla temperatura ambiente, aceite MCT, una pizca de sal, edulcorante al gusto, el jengibre en polvo y removemos todo bien con un tenedor, insistir para que todo mezcle uniformemente.
- 2- Entre dos papeles vegetales extendemos la mezcla obtenida anteriormente, lo metemos en el congelador durante 5 minutos para que coja más consistencia la masa.
- 3- Sacamos del congelador la masa anterior y con ayuda de un arillo de cocina o de un vaso cortamos las galletas, salen 6 unidades de unos 5cm.
- 4- En una fuente de horno forrada de papel vegetal ponemos las galletas y pintamos con la clara de huevo, introducimos en el horno precalentado a 150º durante 20 minutos.
Esperar a que se enfríen antes de consumir.

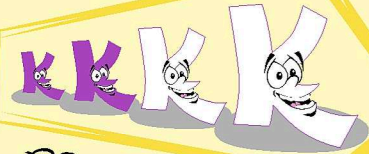


Ketonatillas



338 Calorias

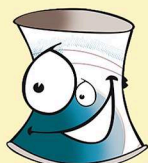
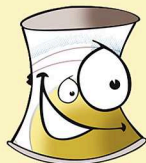
difficultad



30 minutos

ingredientes

Ketonatillas	2.1	3.1	4.1
Yema de Huevo	30gr	30gr	30gr
Ketocal 3.1	10gr	10gr	_____
Ketocal 4.1 Vainilla	_____	_____	15gr
Nata 35% MG	40gr	40gr	40gr
Nueces	15gr	15gr	_____
Muesly o Copos Avena	7gr	_____	_____
Aceite de Nuez	_____	_____	3ml
Canela en Polvo	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Edulcorante	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Calorías Totales	1.058Kcal	1.165 Kcal	1.178 Kcal



- 1- En un bol mezclamos las yemas, Ketocal y unas gotas de extracto de vainilla y edulcorante, mezclar hasta que no queden grumos.
- 2- Precalentar el horno a 180°.
- 3- Poner las natillas en un recipiente preparado para el horno y otro más grande debajo con dos dedos de agua, para hacer las natillas al baño maría.
- 4- Introducir en el horno durante 15 minutos. Al sacarlo, decorar con canela al gusto.



Agradecimientos

**Sant Joan
de Déu**

HOSPITAL MATERNOINFANTIL
UNIVERSITAT DE BARCELONA
SECCIÓ DE GASTROENTEROLOGIA,
HEPATOLOGIA Y NUTRICIÓ INFANTIL

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition



Salvador García Moreno

Natàlia Egea Castillo

Dolores García Arenas

Alejandra Gutiérrez Sánchez

Maestro Repostero

Dietista-Nutricionista

Dietista-Nutricionista

Dietista-Nutricionista

Escuela Taller

Sección de Gastroenterología,

Sección de Gastroenterología,

Sección de Gastroenterología,

Sabores,

Hepatología y Nutrición Infantil

Hepatología y Nutrición Infantil

Hepatología y Nutrición Infantil

Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona

Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona

Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona



Con **KetoCal**® la dieta cetogénica es más fácil y segura



300 KCal/ Brick con ratio 4.1



El **KetoCal**® líquido, listo para el uso, es adecuado como única fuente de alimento