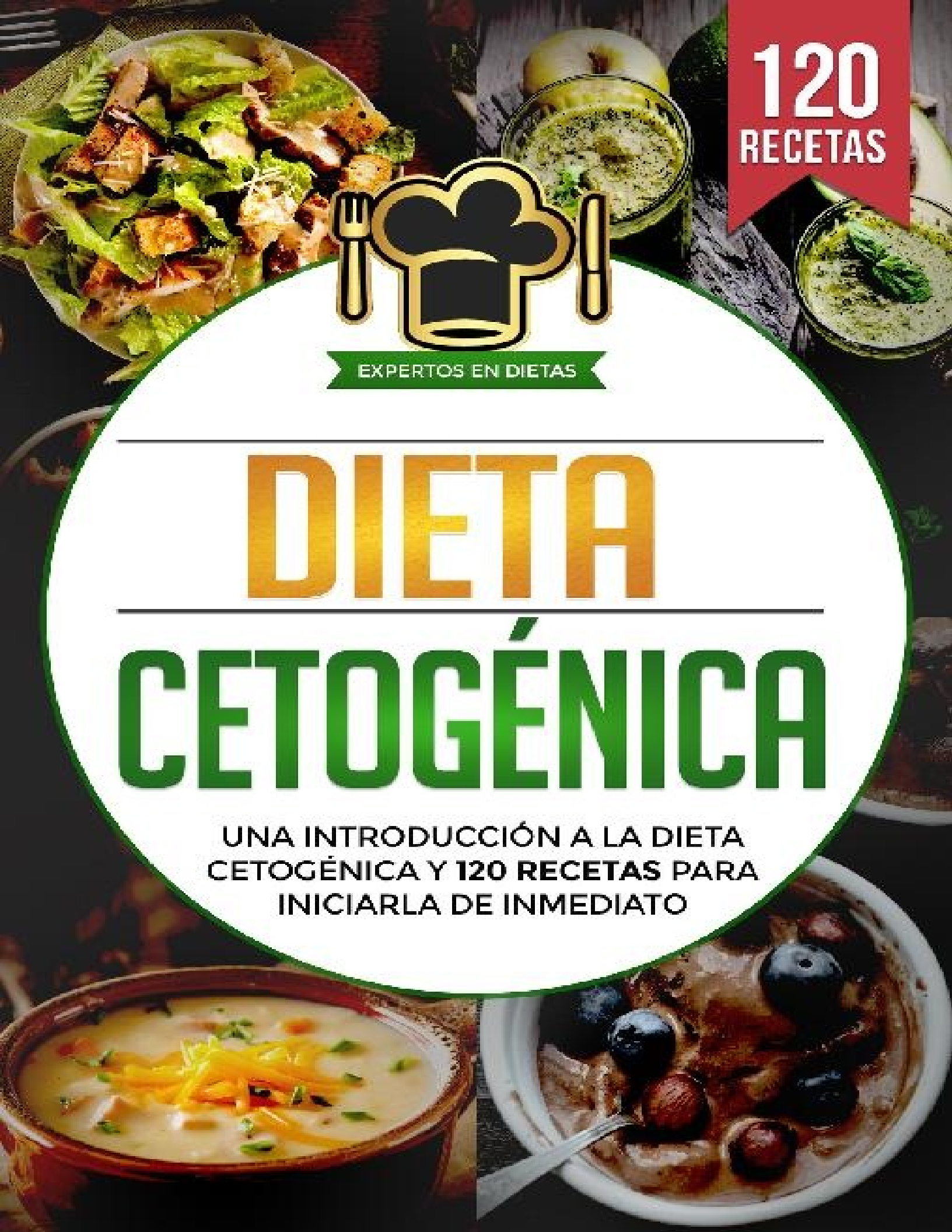




120
RECETAS



EXPERTOS EN DIETAS

DIETA

CETOGENICA

UNA INTRODUCCIÓN A LA DIETA
CETOGENICA Y 120 RECETAS PARA
INICIARLA DE INMEDIATO

DIETA CETOGENICA -
UNA INTRODUCCIÓN A LA DIETA
CETOGENICA Y 120 RECETAS PARA
INICIARLA DE INMEDIATO
EXPERTOS EN DIETAS

Contenido

Introducción

La alimentación o dieta cetogénica

¿Qué es eso exactamente?

¿Cómo funciona la dieta cetogénica?

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la dieta cetogénica?

Ventajas

Epilepsia

Control de peso

Azúcar en la sangre y presión arterial

Sistema inmunológico

Intolerancias alimentarias y alergias

Más energía

Ventajas adicionales

Desventajas

Toxinas y problemas renales

Aumento de los niveles de grasa en el cuerpo

Una dieta desequilibrada

La dieta cetogénica: un cambio completo en la alimentación

¿Cómo dominar la transición a una dieta cetogénica?

¿Es aconsejable un cuidado especial durante la conversión?

¿Cuáles alimentos están permitidos y cuáles no?

¿Cuáles alimentos están permitidos?

Grasas:

Productos lácteos y huevos:

Frutas y verduras:

Nueces, granos y semillas

Carne y pescado:

Azúcares y edulcorantes:

Bebidas:

¿Cuáles alimentos no están permitidos?

Cereales y productos a base de cereales:

Arroz y maíz:

Patatas y batatas:

Verduras y frutas:

Azúcar y miel:

Las frutas secas:

Bebidas:

Palabras finales

Recetas para la dieta cetogénica

Desayunos

Pan de nube

[Pan bajo en carbohidratos con calabacín](#)
[Bolillos de desayuno keto](#)
[Huevos revueltos con hongos Portobello](#)
[Tortilla con jamón y calabacín](#)
[Frittata de brócoli](#)
[Frittata con espinacas y queso crema](#)
[Huevos fritos con tocino, aguacate y rúcula](#)
[Aguacate al horno con huevo y tocino](#)
[Anguila sobre huevos revueltos y pan de nube](#)
[Huevo frito sobre espárragos verdes](#)
[Sartén de verduras con huevo y perejil](#)
[Muffins de huevo con tocino](#)
[Panqueques Keto](#)
[Mermelada de uva espina keto](#)

Refrigerios

[Barras de coco frito](#)
[Chips de queso](#)
[Crema de atún](#)
[Aros de pimiento con tocino](#)
[Yogur de especias indias](#)
[Muffins cetogénicos de vainilla con chocolate](#)
[Estrellas de canela keto](#)
[Galletas de almendras - versión ceto](#)
[Macarrones de coco](#)
[Brownies de chocolate](#)

Almuerzos

Sopas

[Sopa de mariscos](#)
[Minestrone](#)
[Sopa de coco con queso](#)
[Sopa de pollo con huevo](#)
[Sopa de calabacín](#)
[Sopa tailandesa con coco y pollo](#)
[Sopa de Tom Yam Gung](#)
[Crema de salmón](#)
[Sopa ceto de brócoli](#)
[Clam Chowder \(Sopa de almejas\)](#)

Ensaladas

[Ensalada de fresas y hortalizas](#)
[Ensalada de huevo en sándwich de hojas de lechuga](#)
[Ensalada Caprese](#)
[Ensalada de rúcula con tomate](#)
[Ensalada de aguacate y salmón](#)
[Ensalada keto de pepino](#)

Platos principales y guarniciones

[Panqueques de huevos al estilo chino](#)
[Filete de pescado con costra de nueces en salsa de mostaza](#)
[Lasaña](#)
[Fricasé de pollo](#)

[Muslos de pollo con vegetales](#)
[Pechuga de pollo rellena con mozzarella](#)
[Filetes de pavo con queso azul](#)
[Pescado al horno bajo una costra de queso](#)
[Pescado al horno al estilo asiático](#)
[Filete de salmón a la plancha](#)
[Lucioperca con corteza de sésamo](#)
[Bolas de pescado con pan de coco](#)
[Hamburguesa con queso, tocino y huevo](#)
[Pinchos de carne](#)
[Solomillo de cerdo con Bacon](#)
[Salsa boloñesa keto](#)
[Carne molida al estilo árabe](#)
[Salchichón con col blanca](#)
[Albóndigas con mozzarella](#)
[Chucrut con panceta de cerdo](#)
[Estofado de col con chorizo](#)
[Albóndigas al estilo de la India](#)
[Berenjenas con relleno de carne picada](#)
[Albóndigas de cordero a la plancha](#)
[Cazuela de calabacines](#)
[Pimientos rellenos](#)
[Verduras al horno cetogénicas](#)
[Judías verdes con almendras tostadas](#)
[Flores de coliflor al horno](#)

[Salsas y aderezos](#)

[Guacamole con cilantro y limas](#)
[Pesto de nueces y albahaca](#)
[Aderezo al estilo asiático](#)
[Mayonesa ceto](#)
[Salsa Española](#)
[Salsa blanca cetogénica – receta básica](#)
[Salsa de mostaza cetogénica](#)
[Salsa Alfredo keto](#)
[Salsa para nachos cetogénica](#)

[Postres](#)

[Soufflé de manzana](#)
[Crème Brulée](#)
[Budín de bayas con queso cottage](#)
[Panna Cotta](#)
[Soufflé de durazno con almendras y canela](#)
[Merengue cetogénico](#)
[Pay de queso y frambuesas](#)
[Panna Cotta Keto](#)
[Kaiserschmarrn](#)
[Mousse de chocolate keto](#)
[Helado de mantequilla y pacana](#)

[Cenas](#)

[Ensalada de salmón](#)

[Ensalada de camarones al estilo japonés](#)
[Ensalada de atún con huevo y tomate](#)
[Pastelitos de salmón](#)
[Envolturas de salmón](#)
[Ensalada de pollo estilo asiático](#)
[Rollitos de calabacín con queso crema y salmón](#)
[Salmón ahumado sobre ensalada](#)
[Rollo de salmón y espinacas](#)
[Brochetas de camarones con cúrcuma](#)
[Camarones con crujiente de almendras al curry sobre ensalada de pepino](#)
[Salmón sobre ensalada de aguacate y pepino teriyaki](#)
[Ensalada de pollo con huevo, aguacate y albahaca](#)
[Aguacate asado envuelto en tocino](#)
[Pimiento horneado con verduras y carne](#)
[Galletas de queso keto con salsa cremosa de aguacate](#)
[Lasaña de huevos](#)
[Cazuela de coles de Bruselas y coliflor](#)
[Tarta Flammkuchen keto con tocino y cebolleta](#)
[Bolillos de jamón y queso - variante keto](#)
[Sartén de champiñones con salsa cremosa y ajo](#)
[Champiñones rellenos con queso y horneados](#)
[Ensalada tibbia de Emmental con vegetales mediterráneos](#)
[Pizza de atún](#)
[Quiche de albahaca](#)

[Bebidas](#)

[Batido de pepino y jengibre](#)
[Batido de aguacate, melón y coco](#)
[Moringa Shake](#)
[Ponche de huevo](#)
[Café blindado](#)
[Agua carbonata de cítricos y menta](#)

[Glosario](#)

Introducción

Para lograr resultados notables y duraderos, es posible que necesitemos reconsiderar fundamentalmente nuestros hábitos alimenticios establecidos desde hace mucho tiempo.

Cualquiera que se involucra intensamente en la búsqueda de una forma de nutrición sostenible y efectiva inevitablemente, en algún momento, se encontrará con el concepto de la NUTRICIÓN CETOGÉNICA. Qué es eso, para quién es adecuada y cómo funciona, ya sea como dieta o como forma de alimentación a largo plazo, se discutirá en detalle en esta guía.

En primer lugar debe tenerse en cuenta que la dieta cetogénica no es adecuada para todo el mundo y que no se puede comenzar de la noche a la mañana. La dieta cetogénica no es una dieta para unos cuantos días, sino un cambio completo y a largo plazo en nuestra dieta y se recomienda que usted analice en detalle las peculiaridades, los efectos sobre el cuerpo y la mente, los aspectos de salud y los diversos alimentos de la dieta cetogénica antes de que usted se decida a favor o en contra esta forma nutricional.

KETO está ganando impulso... Y esto se debe en gran medida al anuncio del concepto (y sus suplementos dietéticos) a través de la radio y la televisión y publicidad agresiva. Hay tantas cosas que aprender sobre lo que debemos saber sobre keto antes de tomar una decisión consciente de abordar este principio nutricional.

Las dietas cetogénicas están en boca de todos, pero generalmente la implementación falla simplemente porque falta un conocimiento sólido respecto a la nutrición cetogénica. En Internet hoy se publican muchas recetas keto, que se pueden incluir como máximo en la categoría de “bajo en carbohidratos”. Las dietas cetogénicas y las dietas bajas en carbohidratos, por supuesto, están estrechamente relacionadas, donde para una dieta keto el término “No Carb” sería más apropiada. En esta dieta se prescinde en gran medida de los carbohidratos. En los próximos capítulos, nos centraremos intensamente en lo que distingue una dieta cetogénica y los efectos que tiene.

Para la mayoría de los seguidores de la dieta cetogénica no se trata de una forma de dieta, sino simplemente una forma de alimentación específica.

De hecho, uno debe reflexionar verdaderamente sobre si elegir KETO para perder peso, como terapia o como una dieta saludable. El desglose en esta guía deja en claro que esto hace una diferencia en el plan de nutrición. Por ejemplo, la leche no está incluida en el programa de la dieta, mientras que la leche o los productos lácteos se pueden usar en recetas para terapia o un cambio nutricional

a largo plazo.

¡Espero que todos los lectores disfruten con la lectura, obtengan información, repitan las recetas y disfruten sus resultados!

La alimentación o dieta cetogénica

En las últimas décadas, los carbohidratos como el principal proveedor de energía estaban disponibles en forma suficiente para nuestra alimentación. Y los hemos usado más que suficiente, de hecho, más de lo que nos hace bien. Las consecuencias son, entre otras, de naturaleza física como el sobrepeso hasta llegar a obesidad mórbida, diabetes, pérdida de rendimiento, pero también limitaciones del rendimiento mental de nuestro cerebro y diversas enfermedades metabólicas.

Sin embargo, el cuerpo humano puede satisfacer sus necesidades de energía tanto a través de carbohidratos como a través de grasas.

¿Qué es eso exactamente?

La dieta cetogénica es una dieta extremadamente limitada en carbohidratos y alta en grasas, que se utilizó por primera vez en la década de 1920 para el tratamiento de la epilepsia infantil, pero también para combatir varios tipos de cáncer. Pero más sobre eso más tarde. Echemos un vistazo más de cerca a lo que la dieta cetogénica finalmente puede hacer por usted como persona. (LCHF - low carb high fat = baja en carbohidratos y alta en grasas).

En resumen, esto significa que el metabolismo que, como sabemos, normalmente necesita carbohidratos para producir glucosa (que a su vez el cerebro necesita) ahora se encarga de la quema de grasas y proteínas. A través de un complejo proceso químico, estas dos fuentes de energía también pueden producir glucosa en el cuerpo. Después de todo, la glucosa no es más que la forma más pura de carbohidratos necesarios para la actividad cerebral.

Ya sea que desee alcanzar un estado de cetosis para perder peso, aumentar su rendimiento mental o aumentar el rendimiento de su cuerpo como atleta, en los siguientes capítulos se diferenciarán individualmente los pros y los contras de la dieta cetónica y verá que no es tan complicado como inicialmente pueda parecer, pero que tampoco es el método de pérdida de peso rápido y efectivo que nos gustan propagar en los medios.

¿Como funciona la dieta cetogenica?

Al reducir los carbohidratos que se necesitan en el cuerpo para la producción de glucosa, y debido al suministro simultáneo de alimentos muy ricos en grasas, el cuerpo forma las llamadas cetonas de los ácidos grasos.

El principio es realmente muy simple. Una vez que el cuerpo recibe muy pocos carbohidratos, ya no los puede usar para generar energía, y entonces el cuerpo está buscando una solución alternativa por sí solo. Debido a la supuesta deficiencia, los llamados cuerpos cetónicos se producen a partir de grasas en el hígado y se utilizan como fuente de energía. Este procedimiento propio del cuerpo se llama cetosis y es lo más importante. Con una nutrición cetogénica, el objetivo principal es llevar el cuerpo a la llamada cetosis. Si bien los carbohidratos se reducen drásticamente, el consumo de grasas es relativamente alto.

La cetosis dietética se logra al consumir entre dos tercios y el 90 por ciento de los carbohidratos por grasas. Las proteínas deben constituir un máximo de un quinto, los carbohidratos no más de un séptimo.

Esta dieta reduce los niveles de azúcar en la sangre, lo que produce cetonas en el cuerpo. Esto permite, por ejemplo, que el cerebro, después de una cierta fase de entrenamiento, viva bien con aproximadamente un tercio de la glucosa requerida previamente. Los expertos creen que la capacidad del cuerpo para formar estas cetonas fue originalmente un mecanismo de emergencia. Esto debía ayudar a las personas a sobrevivir también en tiempos de hambruna.

La dieta cetogénica se beneficia de este mecanismo, aunque no tiene nada que ver con el hambre o las dificultades económicas. Una vez que el cuerpo ha cambiado a la quema de grasa en la dieta, también recurre a las reservas de grasa existentes. El resultado es obvio: Donde las almohadillas de grasa previamente significativas estaban presentes, se encuentra desde este momento, en cierto sentido, una despensa del cuerpo. Por esta razón, los expertos en ceto están seguros de que esta forma de nutrición funciona mejor que cualquier dieta.

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de la dieta cetogénica?

Para empezar, la dieta cetogénica no es la sabiduría suprema que idealmente debería seguir toda la humanidad. Es solo una forma de nutrición dirigida a grupos específicos de personas.

Ventajas

En la parte superior de la lista de estas ventajas, por supuesto, deben estar los aspectos físicos que han sido científicamente confirmados en varios estudios.

Epilepsia

Por un lado, esta es la **terapia de ciertas formas de epilepsia**.

Control de peso

Además, la **grasa corporal se puede reducir**, por lo que, en el mejor de los casos, se alcanza la figura ideal.

La gran ventaja de esta dieta es que el cuerpo pierde peso bastante rápido y los kilos casi desaparecen por obra de magia. Una gran ventaja en comparación con muchos otros programas de pérdida de peso es que no es necesario contar calorías ni puntos aquí. Tampoco es necesario pesar todos los alimentos exactamente en la báscula. Lo único que cuenta es que los alimentos contengan la menor cantidad de carbohidratos posible. Si se sigue esto, esta dieta es realmente efectiva.

Azúcar en la sangre y presión arterial

El nivel de azúcar en la sangre se mantiene constantemente bajo y después de unos días, también desaparece el apetito por los dulces. El azúcar y los carbohidratos causan adicción, parecido al alcohol o la nicotina, pero muy pocas personas lo saben. Si se renuncia a ellos de manera constante, los antojos desaparecen ya después de unos pocos días. Como realmente puede comer lo suficiente con esta dieta, sus pensamientos no siempre se ocupan con la próxima comida. Esta es una gran ventaja para poder aguantar realmente una dieta.

El azúcar en la sangre y la presión arterial se nivelan de acuerdo con esta

lectura en un área normal y saludable.

Sistema inmunológico

Los defensores de la nutrición cetogénica también señalan que el sistema inmune puede fortalecerse.

Intolerancias alimentarias y alergias

La experiencia ha demostrado que este tipo de dieta incluso puede mejorar significativamente las intolerancias alimentarias y otras alergias que a menudo están relacionadas con el sistema inmunitario.

Más energía

Este es un punto que no solo es interesante para los atletas.

Para los atletas, este efecto de la cetosis es bastante beneficioso. Porque mientras que las "baterías" antes y durante la actividad deportiva solo se cargan con una cantidad limitada en forma de carbohidratos, esto se ve completamente diferente con la grasa. El cuerpo no tiene forma de almacenar grandes cantidades de carbohidratos, sino los convierte, en el mejor de los casos, en grasa corporal. En la cetosis, el cuerpo ha aprendido de nuevo a usar estas reservas de grasa como fuente de energía. Pero también nuestro cerebro se beneficia de este tipo de suministro de energía y se vuelve considerablemente más eficiente.

Ventajas adicionales

Por supuesto, una dieta siempre debe iniciarse después de consultar con el médico. Sin embargo, la dieta cetogénica también ha tenido mucho éxito en el pasado en pacientes cardíacos, personas con problemas de tiroides e incluso los pacientes con Alzheimer han podido perder peso de manera exitosa y saludable con esta dieta. Vivir con el consumo de bajo contenido de azúcar también puede mejorar las enfermedades de la piel e incluso el acné. Por lo tanto, la dieta ceto se recomienda especialmente para adolescentes en la pubertad.

Desventajas

Además de todos aquellos que apenas pueden formular más que un rechazo

difuso, también hay serias críticas.

Toxinas y problemas renales

Esto incluye la **acidificación del cuerpo**, además, las **toxinas se acumulan en el cuerpo**. El **aliento huele a acetona** porque estas toxinas se exhalan. También se ha demostrado que la dieta cetogénica puede **dañar los riñones** y producir **cálculos renales**.

Aumento de los niveles de grasa en el cuerpo

En particular, debido a la mayor ingesta de ácidos grasos saturados, algunos médicos creen que es probable que **augmenten los niveles de colesterol**. Dado que los carbohidratos en la dieta cetogénica son reemplazados principalmente por grasas alimenticias, esta es objeto de controversias en los sectores profesionales. Especialmente porque a menudo se trata de grasas animales y otros ácidos grasos saturados, de los que se sospecha que desencadenan ciertos procesos dañinos y causan algunas enfermedades. Eso sí, no de todo el mundo profesional, pero sí de grandes partes.

Una dieta desequilibrada

Además, se ha demostrado que la nutrición desequilibrada no es saludable. Por lo tanto, es aconsejable tomar las vitaminas y minerales que faltan, a través de suplementos dietéticos durante una dieta cetogénica. Con nuestras recetas, su cuerpo también obtiene todas las vitaminas, minerales y oligoelementos, así como la fibra que necesita. Así se mantiene saludable y vital durante la dieta.

La dieta cetogénica: un cambio completo en la alimentación

La dieta occidental típica, según lo recomendado por la Sociedad Alemana de Nutrición (DGE), consiste en aproximadamente el 50% de carbohidratos y aproximadamente un tercio de grasas comestibles. El resto está compuesto de proteínas.

En la dieta cetogénica se mueven intensamente estos números. Aquí, del 60 al 90 por ciento de las calorías consisten en grasas alimenticias, un máximo del 20 por ciento de proteínas y un máximo del 15 por ciento de carbohidratos. En una verdadera dieta cetogénica, el porcentaje de carbohidratos debe reducirse aún más (5%).

Varios expertos en ceto mencionan diferentes cifras aquí, por lo que esta información debe entenderse como una guía que deja deliberadamente un margen generoso.

En general, también circula la cifra de una ingesta neta diaria de carbohidratos de hasta máximo 40 gramos. No se toma en cuenta la fibra dietética que no entrega calorías y, por lo tanto, no afecta los niveles de azúcar en la sangre.

¿Cómo dominar la transición a una dieta cetogénica?

Los expertos señalan que el cuerpo tiene que cambiar a la dieta cetogénica durante un período de unos días, pero a veces hasta dos semanas. Durante este tiempo, la digestión de las grasas se produce principalmente a partir de grasas comestibles que se encuentran en los alimentos, por lo que las almohadillas de grasa del cuerpo aún no se reducen. Estos se abordarán solo después de dicho período de acostumbrarse. Pero luego puede ser bastante rápido, hasta que los primeros efectos se vuelvan reconocibles y medibles.

Se recomienda seguir con la dieta durante algunas semanas, para que la pérdida de grasa también sea sostenible y no se produzca el efecto yo-yo.

Además de un fuerte deseo de azúcar en los primeros días que, sin embargo, desaparece bastante rápidamente, inicialmente puede causarse en mayor grado dolor de cabeza. Pero este dolor es fácil de combatir. Es importante que se beba suficiente agua. El agua no solo es importante para eliminar las toxinas. Quien bebe lo suficiente reduce automáticamente la sensación de hambre. Si tiene

problemas con la gota y el ácido úrico, definitivamente debe aclarar el plan de dieta con el médico tratante con anticipación.

¿Es aconsejable un cuidado especial durante la conversión?

Para el cambio a una dieta cetogénica, muchos profesionales recomiendan consultar con un médico. Sin embargo, no todos los médicos tienen una actitud positiva respecto a esta dieta, por lo que generalmente no se puede esperar asesoramiento de entrada. El hecho de que la mayoría de los médicos consideren que la dieta cetogénica es apropiada solo para ciertas enfermedades no hace que esta dieta sea indiscutible o incluso peligrosa. Sin embargo, uno no debería tratar de cambiar completamente su dieta por su cuenta.

Por lo tanto, debe tener un chequeo intensivo con el médico antes de cambiar la dieta. Esto tiene sentido independientemente de la dieta, por lo que no es necesario explicarlo.

Después de eso, el camino hacia un asesoramiento nutricional vale la pena. En los últimos años, el número de nutricionistas se ha multiplicado. Y, por supuesto, las dietas y ciertas filosofías nutricionales juegan un papel cada vez más importante aquí. Especialmente en los primeros días, es importante tener el cambio en la dieta acompañado por un experto.

¿Cuáles alimentos están permitidos y cuáles no?

¿Cuáles alimentos están permitidos?

Grasas:

La base de la dieta cetogénica está compuesta de **grasas comestibles**. Estas también pueden ser grasas y aceites que se consideraron poco saludables hace unos años. El ejemplo clásico de esto es el aceite de coco, pero también todos los tipos de grasa animal. Se recomiendan especialmente el **aceite de coco, el aceite de palma, el aceite de oliva, el aceite de aguacate, el aceite de linaza, el aceite de sésamo, el aceite de macadamia, etc., así como las grasas animales como la mantequilla, la manteca de cerdo o el sebo, mantequilla de almendras, mantequilla de maní.**

Productos lácteos y huevos:

Yogur sin azúcar, nata, crema, mantequilla.

Los productos lácteos se pueden consumir en forma de grasa entera, sin embargo, debe evitar o reducir la leche con una dieta KETO porque contiene demasiados carbohidratos.

Queso crema, brie, parmesano, cheddar, queso de cabra, Huevos (orgánicos, gama libre).

Frutas y verduras:

Muchas frutas y verduras contienen grandes cantidades de carbohidratos. Es por eso que siempre debe vigilar el máximo diario cuando accede. Sin embargo, se pueden comer bayas como **moras, frambuesas, arándanos, grosellas o fresas**.

Verduras: todas las que crecen sobre la tierra; tomates, cebollas, vegetales verdes

Aguacates: cualquier cantidad

Coliflor, champiñones, brócoli, pimientos, calabacín, cebolla, tomate.

Hierbas y especias

Nueces, granos y semillas

Incluso las **nueces** se consideran una merienda saludable y absolutamente cetogénica, a menos que hayan sido sazonadas anteriormente.

Macadamia, nueces pacanas, almendras, pistachos

Semillas de girasol, semillas de chía, semillas de calabaza

Carne y pescado:

La carne, el pescado y los mariscos son bienvenidos en una dieta cetogénica, incluso deberían formar parte de ella. Por supuesto, lo ideal sería que se tratara de calidad orgánica. La carne y el pescado contienen muchas grasas, proteínas y minerales que son beneficiosos para la salud humana. Sin embargo, la carne o el pescado no se deben comprar procesados ya que los nitritos, nitratos, azúcares o glutamato de sodio no tienen nada que ver en una dieta cetogénica. Aquellos a quienes les gusta comer carne grasosa, pueden estar contentos, porque la misma debería preferirse. Sin embargo, en la carne magra, la grasa faltante puede ser compensada por otras grasas y aceites en los alimentos.

Anguila, sardinas, caballa, arenque, salmón, camarones, ostras, vieiras

Carne de res y cerdo, pollo, pavo (preferiblemente de calidad orgánica)

Azúcares y edulcorantes:

Este es probablemente el aspecto más controvertido de la dieta cetogénica. Respecto al azúcar, por supuesto, todavía hay un consenso: Consiste en carbohidratos puros y, por lo tanto, es tabú. Sin embargo, los edulcorantes están siendo tratados de forma controvertida. Algunos expertos consideran que la estevia, la sacarina, el aspartamo y los alcoholes de azúcar xilitol y eritritol son seguros para el consumo. Para otros, sin embargo, apenas representan un mejor papel que el azúcar.

Dado que aparentemente la mayoría de los expertos creen que los edulcorantes casi sin calorías no tienen ningún efecto sobre los niveles de insulina y, por lo tanto, sobre los cuerpos cetónicos, este libro sigue esta opinión. Por supuesto, junto con la recomendación de mantener el consumo diario de edulcorantes lo más bajo posible. Por lo tanto, no es aconsejable cubrir grandes partes del requerimiento de calorías con postres.

Bebidas:

Alcohol: Hace mucho tiempo que se ha demostrado que el alcohol es dañino en grandes cantidades y, a este respecto, no tiene nada que ver en una dieta cetogénica. No obstante se permiten cantidades menores de alcohol, si apuesta por las bebidas correctas. Se puede beber **vino espumoso seco, vino seco o whisky**, siempre y cuando no se exceda con el consumo.

Té verde

Café sin leche, pero con crema

Agua

¿Cuáles alimentos no están permitidos?

Todos los alimentos que contienen muchos carbohidratos, por supuesto, están prohibidos. Pero no se preocupe, en nuestras recetas encontrará excelentes alternativas.

Cereales y productos a base de cereales:

Comencemos con posiblemente el mayor problema para cambiar a una dieta cetogénica. Porque sería considerado blasfemo por algunas personas, especialmente en la tierra de los mil **panes**, poner el **grano** en el índice. Peor aún se percibe que los **bolillos, pastas y mueslis o cereales** estén prohibidos. No nos engañemos: El grano es la base alimenticia de la mayoría de las personas. ¡El

abandono completo es, por lo tanto, un esfuerzo realmente duro!

Arroz y maíz:

Aunque estos no son granos "reales". Sin embargo, tienen propiedades muy similares, ya que proporcionan, por ejemplo, muchos carbohidratos. Y, desafortunadamente, como muchos cereales, a menudo se encuentran en forma procesada. Por lo tanto, las palomitas de maíz y el arroz inflado no son cetogénicos y no se deben comer.

Patatas y batatas:

El cultivo y el consumo de estos tubérculos con almidón fueron significativamente impulsados en el siglo XIX. En particular, Federico el Grande vio en ellos un alimento básico, ya que es fácil de cultivar y proporciona muchas calorías. Sin embargo, se trata de calorías basadas en carbohidratos. Por lo tanto, en el índice se encuentran las **papas en cualquier forma: papas hervidas, papas fritas, rösti, puré de papas, croquetas o chips de papas**. Por supuesto, todo esto también se aplica a la **variedad del camote**.

Verduras y frutas:

Vegetales de raíz ricos en carbohidratos (que crecen bajo tierra), legumbres, papas, maní.

La mayoría de las frutas también está en la lista negra.

Azúcar y miel:

Estos productos consisten principalmente en carbohidratos de cadena corta y, por lo tanto, son particularmente dañinos según la dieta cetogénica. Lo mismo aplica para el **jarabe de remolacha, jarabe de arce o jugo de agave**.

Las frutas secas:

Si bien se pueden consumir bayas frescas, se deben evitar las **frutas secas**. Porque por el proceso de deshidratación, la dulzura contenida se convierte en azúcar rica en calorías.

Bebidas:

Por supuesto, los refrescos como Cola & Cía. también se eliminan. Muchas

personas piensan que los jugos de frutas son muy saludables, pero también contienen demasiado azúcar y, por lo tanto, no se pueden usar. Se permiten bebidas sin azúcar endulzadas con edulcorantes.

Durante la dieta cetogénica, es mejor evitar el alcohol. El alcohol no solo tiene muchas calorías y carbohidratos, sino que después de consumir alcohol, también aumenta el apetito por los alimentos dulces, grasos y poco saludables.

Cerveza, cócteles.

Los productos procesados:

Se debe evitar demasiada sal y productos procesados, incluidas las mezclas de especias. Especialmente en las mezclas de especias, a menudo se esconde una gran cantidad de azúcar. Usted debe acostumbrarse a leer cuidadosamente las declaraciones del paquete. Por ejemplo, los yogures a menudo se denominan light o de dieta. Estos generalmente solo están reducidos en grasas y aún contienen una gran cantidad de azúcares. Así que escoja aquí productos que tienen un alto contenido de grasa, pero que no tienen azúcar agregada.

Debe evitar todos los aceites vegetales procesados, como el aceite de soya, el aceite de semilla de uva, el aceite de maíz o el aceite de colza y, por supuesto, la margarina.

Palabras finales

A diferencia de aquellos casos en los que se recomienda una dieta cetogénica debido a una afección particular, el "adelgazamiento cetogénico" no debe realizarse para hoy y siempre. Porque la dieta cetogénica también conlleva el riesgo de que el cuerpo desaprenda el manejo de los carbohidratos. Después de un máximo de dos meses, la dieta debe volver al "programa normal". Se recomienda un cambio regular entre las dos dietas en la mayoría de los casos, con información muy diversa disponible sobre los tiempos óptimos.

Pero ahora no queremos torturarlo más y comenzar con nuestras recetas. Esta pequeña guía se divide en categorías para desayuno, almuerzo y cena, refrigerios, bebidas y postres.

Recetas para la dieta cetogénica

Algunos ingredientes de las recetas pueden depender de la región en donde viva, pero normalmente se pueden sustituir por otros. Los complementos como edulcorantes o saborizantes permitidos para la dieta ceto por lo regular se pueden conseguir por internet (en Amazon, etc.), si no es posible obtenerlos en el comercio de su ciudad o región.

Desayunos

Pan de nube

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 4 g | Proteínas: 5 g | Carbohidratos: 2 g |

Calorías: 69

INGREDIENTES PARA 5 PANES:

3 cucharadas de queso crema

3 huevos

1/4 cucharadita de polvo para hornear

PREPARACIÓN:

Separe los huevos y coloque las yemas y las claras en un tazón cada uno.

En el bol con la yema, agregue el queso crema y opcionalmente miel. Revuelva hasta que se forme una masa cremosa.

Ahora agregue el polvo para hornear en el tazón con las claras de huevo y bata a punto de nieve con una batidora de mano.

Incorpore cuidadosamente las claras de huevo en de la masa de las yemas de huevo.

Con una cuchara, coloque 5-7 porciones de la masa en una bandeja para hornear. Estas se convertirán en una torta ancha, así que hay que dejar suficiente espacio entre ellas.

Si lo desea, ahora puede rociar las porciones todavía con sal de mar, romero, tomillo o pimentón.

Hornee en horno precalentado a 150 °C durante aproximadamente un cuarto de hora.

Pan bajo en carbohidratos con calabacín

Para aquellos que no quieren renunciar al pan & Cía.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 9 g | Proteínas: 5 g | Carbohidratos: 6 g |

Calorías: 130

INGREDIENTES PARA 12 porciones:

1 calabacín pequeño de unos 250 g

1 plátano

3 huevos, tamaño mediano

150 g de almendras molidas

1½ cucharadita de polvo para hornear tártaro

1 cucharadita de aceite de coco

1 cucharadita de canela

sal marina

PREPARACIÓN:

Lave el calabacín, rállalo finamente, colóquelo en un recipiente con un poco de sal y deje reposar durante unos minutos. Luego exprima bien el calabacín para que se extraiga la mayor parte del líquido.

Coloque los huevos, el plátano y el aceite de coco en un tazón grande y revuelva con una batidora de mano. Agregue el calabacín y mezcle.

Ponga las almendras, el polvo de hornear, la sal y la canela en otro tazón y mezcle. Agregue todo a la mezcla de huevo y calabacín y revuelva.

Engrasa un molde rectangular para panque con aceite de coco y agrega la masa.

Hornee el pan a 180 °C en el horno precalentado durante 35 - 40 minutos.

Después de unos 30 minutos, haga la prueba con un palillo de madera, el pan estará listo cuando ya no se pegue más masa al palillo.

Deje enfriar el pan, retírelo del molde y corte.

Bolillos de desayuno keto

Estos deliciosos panecillos también se pueden llevar bien para el camino.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 10,5 g | Proteínas 14,5 g | Carbohidratos: 3,2 g | Calorías: 166

INGREDIENTES PARA 3 BOLILLOS:

150 g de requesón, 40% de grasa

2 huevos, tamaño mediano

25 g de harina de linaza

10 g de harina de almendras

10 g de cáscaras de psyllium

½ cucharadita de polvo de hornear (por ejemplo, polvo de hornear tártaro)

1/2 cucharadita de sal

Decoración (opcional): sésamo, semilla de amapola, semillas de calabaza,...

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 180 °C.

Primero ponga los ingredientes secos en un tazón y mézclelos bien.

Luego agregue el requesón y los huevos y utilice una batidora de mano para hacer una masa suave.

Ponga papel de hornear sobre una bandeja para hornear.

Forme 3 bolillos y, si lo desea, cúbralos con semillas de sésamo, semillas de amapola, semillas de calabaza o similares.

Hornee en una rejilla mediana por 30 minutos.

Enfríe los bolillos bajos en carbohidratos, disfrútelos. Puede guardarlos en el refrigerador.

Huevos revueltos con hongos Portobello

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 27 g | Proteínas: 24,5 g | Carbohidratos: 5,5 g | Calorías: 361

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

170 g de tocino, finamente cortado en trocitos

120 g de queso cheddar

2 huevos

2 champiñones grandes

2 cucharadas de aceite de cocina

sal

pimienta negra, recién molida

1 cucharada de crema agria

PREPARACIÓN:

Primero caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Mientras tanto, bata los trocitos de jamón con los huevos y luego vierta todo en la sartén caliente.

Deje cocinar por unos 5 minutos hasta que los huevos se hayan solidificado. Al mismo tiempo separe las bases de los hongos.

Cubra cada hongo con una rebanada de queso cheddar, luego extienda la mezcla de huevo revuelto sobre los champiñones. Por último ponga la segunda rebanada de cheddar encima.

Llene la sartén con aproximadamente 60 ml de agua y agregue los champiñones. Cubra y cocine a fuego lento durante unos 3 minutos hasta que el queso cheddar se haya derretido.

Retire los champiñones, sazónelos con sal y pimienta si es necesario y sírvalos en platos. Agregue la crema agria sobre a los champiñones y sirva.

Tortilla con jamón y calabacín

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 32,2 g | Proteínas: 36 g | Carbohidratos: 3,8 g | Calorías: 449

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

6 huevos de cría al aire libre
2 cucharadas de crema
100 g de calabacín
100 g de jamón cocido, en una pieza
3 tomates cherry
lechuga, de su elección
sal del Himalaya
pimienta blanca
1 cucharada de mantequilla
1 cucharadita de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Lave los calabacines y córtelos en rebanadas finas. Corte el jamón en tiras finas. Corte los tomates cherry a la mitad. Lave la lechuga y córtela. Bata los huevos y la crema en un recipiente alto con una batidora de mano, sazone con sal y pimienta. Caliente la mantequilla en una sartén antiadherente. Agregue la mezcla de huevo, el calabacín y las tiras de jamón, cierre con la tapa y permita que la mezcla cuaje en 8 a 10 minutos a fuego lento. Acomode la lechuga en un plato, agregue la tortilla y sirva.

Frittata de brócoli

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 31 g | Proteínas: 28 g | Carbohidratos: 8 g | Calorías: 435

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 brócoli
8 huevos
100 ml de leche
200 ml de crema para batir
50 g de parmesano
nuez moscada
sal marina (Flor de sal)
pimienta

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 180 °C. Lave el brócoli y divídalo en pequeños floretes. Pele los tallos y corte en rodajas finas. Bata los huevos con la leche y la crema y sazone con sal, pimienta y nuez moscada. Coloque el brócoli en una sartén a prueba de horno y vierta sobre él la mezcla de huevo y crema. Cocine en el horno de convección a 180 ° C (horno normal: 200 °C) durante aproximadamente 20-30 minutos, después de 10 minutos espolvoree con el queso parmesano y hornee todo hasta el final.

Frittata con espinacas y queso crema

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 30 g | Proteínas: 28 g | Carbohidratos: 3 g | Calorías: 399

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

4 huevos tamaño mediano
30 g de espinacas crudas
3 cucharadas de crema para batir, 30% de grasa
50 g de parmesano
100 g de queso crema granuloso, 20% de grasa
1 pizca de sal marina (Flor de sal)
1 pizca de pimienta negra
1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Lave las espinacas y escúrralas bien. Bata los huevos y mezcle con la crema para batir en un tazón. Agregue el queso crema y sazone con sal y pimienta. Revuelva todo de nuevo brevemente.

Caliente el aceite de oliva en la sartén y agregue la masa de huevo. Agregue las hojas de espinaca y deje que cuaje la masa de huevo a fuego medio. Luego vierta queso parmesano recién rallado sobre la masa de huevo.

Coloque la frittata con la sartén en el horno precalentado a 180 °C durante 15-20 minutos. Retire la frittata del horno y córtela en trozos, espolvoree con jugo de limón recién exprimido y sirva.

Huevos fritos con tocino, aguacate y rúcula

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 50 g | Proteínas: 21 g | Carbohidratos: 2 g | Calorías: 550

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

2 huevos tamaño mediano

½ aguacate

20 g de rúcula

30 g de tocino - aproximadamente 4 tiras

1 cucharada de aceite de oliva

sal marina

pimienta

PREPARACIÓN:

Corte el aguacate a la mitad y retire el hueso. Retire la pulpa del aguacate y córtela en tiras. Lave la rúcula y quite los tallos largos. Arregle el aguacate y la rúcula en un plato.

Caliente el aceite en la sartén y fría las tiras de tocino crujientes por ambos lados. Luego coloque el tocino de un lado en la sartén. Abra los dos huevos en el medio y fríalos a fuego medio hasta obtener la consistencia deseada.

Ponga las rebanadas calientes de tocino y los dos huevos fritos en el plato y sazone con sal y pimienta.

Aguacate al horno con huevo y tocino

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 70 g | Proteínas: 23 g | Carbohidratos: 6 g | Calorías: 752

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

1 aguacate Hass mediano, fresco

2 huevos

1 tomate mediano

1 cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal marina (Flor de sal)

1 pizca de pimienta negra

30 g de tocino

PREPARACIÓN:

Corte el aguacate a la mitad y retire el hueso. Ahueca uniformemente las mitades de aguacate en medio. Pon las mitades de aguacate en un molde resistente al calor. La pulpa sobrante se puede usar, por ejemplo, para un batido.

Corte el tocino en trozos pequeños. Caliente el aceite en la sartén y fría los trozos de tocino. Luego rompa un huevo en cada mitad del aguacate y extienda los trozos de tocino sobre los huevos. Sazone las mitades de aguacate con sal y pimienta y cocine en un horno precalentado a 175 ° C durante 10 a 15 minutos.

Lave el tomate y córtelo en trozos, quitando el tallo. Saque las mitades de aguacate horneadas del horno y colócalas, junto con los tomates, en un plato.

Sirva con hojas de lechuga a su gusto.

Anguila sobre huevos revueltos y pan de nube

La anguila tiene una carne alta en grasa y, por lo tanto, es particularmente adecuada para la dieta ceto.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 63 g | Proteínas: 49,4 | Carbohidratos: 9,9 g | Calorías: 829

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

200 g de anguila ahumada (pescadería)

2 panes de nube

4 huevos

1 chalota

2 tallos de eneldo

1 cucharada de aceite

sal marina

pimienta blanca

PREPARACIÓN:

Bata los huevos en un tazón y sazónalos con sal y pimienta. Pele la chalota y pique finamente. Corte el eneldo. Retire la piel de la anguila y córtela en trozos del mismo tamaño.

Caliente el aceite en una sartén y cueza al vapor la chalota. Vierta los huevos, deje reposar y muévalos con la espátula varias veces a través de la sartén, reduzca el calor mientras lo hace. Agregue eneldo y revuelva nuevamente brevemente.

Corte el pan de la nube y extienda los huevos revueltos sobre la mitad del pan y coloque trozos de anguila encima. Agregue un poco de eneldo fresco y sirva.

Huevo frito sobre espárragos verdes

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 10,4 g | Proteínas: 8,9 g | Carbohidratos: 2,9 g | Calorías: 140

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

200 g de espárragos verdes

2 huevos

berro fresco

2 cucharaditas de mantequilla

nuez moscada

sal

pimiento recién molido

PREPARACIÓN:

Pele los espárragos verdes si es necesario y corte los extremos. Átelos en dos paquetes iguales con hilo de cocina. Lleve a ebullición unos 2 litros de agua, agregue sal, un poco de azúcar y mantequilla y cocine los espárragos durante 8 a 10 minutos.

Pincele una sartén con aceite y prepare dos huevos fritos. Acomode los espárragos en los platos con una espumadera. Agregue los huevos fritos y sazone con nuez moscada, sal, pimienta y berros recién cortados.

Sartén de verduras con huevo y perejil

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 25 g | Proteína: 22 g | Carbohidratos: 13 g | Calorías: 370

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

3 huevos tamaño mediano

½ pimiento rojo

½ pimiento verde

½ cebolla

1 tallo de perejil

6 tomates cherry

1 cucharada de aceite de oliva

pimienta

sal marina

un poco de chile al gusto

PREPARACIÓN:

Lave los pimientos, los tomates y el perejil y escúrralos. Para el pimiento, retire las partes blancas y semillas y córtelos en trozos. Corte a la mitad los tomates.

Pique el perejil toscamente. Pele la cebolla y pique finamente.

Caliente el aceite de oliva en la sartén y saltee la cebolla. Agregue los pimientos y los tomates y fría. Mezcle un poco de chile picado con los huevos, la sal y la pimienta en un tazón y agregue todo a las verduras en la sartén.

Mezcle todo con la espátula varias veces, para que el huevo se fría por todos lados. Sazone la mezcla con sal y pimienta, agregue el perejil y sirva directamente desde la sartén.

Muffins de huevo con tocino

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 13,5 g | Proteína: 11,6 g | Carbohidratos: 1,5 g | Calorías: 174

INGREDIENTES PARA 6 MUFFINS:

5 huevos grandes
12 rebanadas de tocino para el desayuno
30 g de queso para gratinar
1 cucharada de crema de soya Alpro Soja Cuisine
45 g de tomates picados
30 g de cebolla
5 g de albahaca fresca
pimienta
sal
nuez moscada
mantequilla o aceite para engrasar el molde para hornear

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno de convección a 180 °C (horno normal 200 °C).

Engrase el molde para muffins con un poco de aceite o mantequilla o, alternativamente, fórralo con moldes de papel o silicona.

Saltee ligeramente el tocino en una sartén antiadherente hasta que esté ligeramente rizado, pero las rebanadas deben colocarse todavía fácilmente en los moldes para muffins. Luego, forre cada molde de muffins con 2 rebanadas de tocino (estos deben cortarse por la mitad antes).

Pique los tomates y la cebolla y repártalos uniformemente en los moldes (aproximadamente 1/3 de su capacidad). Consejo: Quite las semillas del tomate para reducir el líquido.

Mezcle todos los ingredientes para la masa de huevo con un batidor: huevos, queso, Alpro Soja Cuisine, pimienta, sal (use solo un poco de sal, el tocino ya está salado) y albahaca finamente picada.

Vierta la masa de huevo en los moldes, de modo que se llenen casi hasta la parte superior.

Ponga los muffins de huevo en el horno durante 15-20 minutos hasta que el huevo se haya solidificado.

Sirva y disfrute los muffins de huevo con tocino.

Panqueques Keto

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 17 g | Proteína: 12 g | Carbohidratos: 2 g | Calorías: 251

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

3 huevos

80 g de queso crema

PREPARACIÓN:

Mezcle una masa de huevos y queso crema (si está disponible en un procesador de alimentos).

Hornee en una sartén (rendimiento: 12 pancakes pequeños).

Para servirlos puede usar puré de manzana bajo en carbohidratos como cobertura.

Mermelada de uva espina keto

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (4 g):

Grasas: 0 g | Proteína: 0 g | Carbohidratos: 1 g | Calorías: 4

INGREDIENTES PARA 125 PORCIONES (DE 10 G CADA UNA)

1000 g de uvas espina

330 g de mezcla gelificante de xilitol 3: 1

PREPARACIÓN:

Hierva los frascos y las tapas para la mermelada durante 10 minutos.

Lave las bayas y límpielas. Haga puré las uvas espina en una licuadora.

Vierta el puré de uvas espina en una cacerola, agregue el gel de xilitol y revuelva. Cocine a fuego lento durante 5 minutos. Luego llene los vasos hervidos previamente, cierre y póngalos boca abajo.

Deles la vuelta después de 5 minutos y déjelos enfriar.

Deje reposar la mermelada de uva espina durante unas horas. Después de este tiempo puede disfrutar de la mermelada de uva espina para su desayuno ceto.

Refrigerios

Barras de coco frito

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 15g | Proteínas: 2g | Carbohidratos: 2g | Calorías: 151

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

1/10 de coco

aceite de coco

sal

PREPARACIÓN:

Retire la pulpa de coco de la piel y córtela en tiras de unos 5 mm de ancho.

Coloque las tiras de coco en un tazón y congélelas en el congelador.

Dado que las tiras de coco congeladas se pueden conservar durante varios meses, simplemente se pueden sacar del congelador en porciones si es necesario.

Retire la cantidad deseada de tiras de coco y descongélelas a temperatura ambiente durante aproximadamente 30 a 60 minutos. Luego seque con papel de cocina. **Precaución: El pre congelamiento no solo conserva sino que también suaviza las fibras. Esto es importante para freír.**

Agregue el aceite de coco a la freidora y caliéntelo a 170 °C. Luego agregue las tiras de coco a la grasa caliente y fría hasta que estén doradas. **Siempre solo ponga un puñado de tiras en el aceite caliente, para que estén bastante crujientes.**

Chips de queso

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE QUESO DE 55 G:

Grasas: 18 g | Proteínas: 13,5 g | Carbohidratos: 0,5 g | Calorías: 218

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

55 g de queso rallado (por ejemplo, Cheddar, Edam, Grana Padano o parmesano)

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 180 - 200 °C.

Coloque papel de hornear en la rejilla para hornear. El papel ya debe tener un efecto antiadherente especial o debe tratarse previamente con spray antiadherente.

Distribuya el queso rallado en el papel para hornear y luego empújelo para que se formen montones pequeños y planos.

Ahora ponga el queso en el horno y, según el tipo de queso y el grado deseado de dorado, hornee durante unos 20 a 30 minutos.

Tan pronto como se formen burbujas en el queso y se dore, estará listo y se puede sacar del horno. Atención: Queso duro como el Grana Padano o parmesano tiende a ponerse rancio rápidamente. Es por eso que debería de quitar más pronto del horno.

Después de enfriar, los chips de queso están bien crujientes. Ahora pueden consumirse de inmediato o mantenerse en un recipiente hermético hasta por varios días.

Crema de atún

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 5 g | Proteínas: 3 g | Carbohidratos: 0 g |
Calorías: 60

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

1 lata de atún en aceite de oliva
2 cucharadas de mayonesa
4 cucharadas de requesón
4 cucharaditas de alcaparras
2 limones (solo la piel rallada)

PREPARACIÓN:

Escurre el atún, colóquelo en un tazón pequeño.
Agregue los ingredientes restantes, mezcle todo con cuidado. Se consume de preferencia el mismo día.

Aros de pimiento con tocino

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 25 g | Proteínas: 20 g | Carbohidratos: 5 g | Calorías: 324

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

160 g de pimiento

200 g de tocino (tipo tocino para el desayuno)

PREPARACIÓN:

Prepare los ingredientes para su desayuno bajo en carbohidratos.

Precaliente el horno a 180 °C.

Corte los pimientos en aros y elimine las semillas y las paredes blancas.

Envuelva los aros de pimiento con el tocino hasta que estén completamente cubiertos.

Coloque en una bandeja para hornear y cocine de 10 a 15 minutos.

Los anillos de tocino y pimienta ahora están listos para servir.

Yogur de especias indias

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 17,3 | Proteínas: 9,1 | Carbohidratos: 4,8 | Calorías: 217.5

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

100 g de yogur turco
1 cucharada de queso crema
1 chorrito de jugo de lima
1 pizca de canela
1 pizca de cúrcuma
1 pizca de cardamomo, molido
1 pizca de clavo en polvo
1 pizca de jengibre en polvo
1 pizca de pimienta de cayena
edulcorante al gusto

PREPARACIÓN:

Bata el yogur con un batidor. Gradualmente agregue todas las especias y el jugo de lima.

Deje reposar el yogur por unos minutos. Luego sazone con edulcorante al gusto y disfrute.

Muffins cetogénicos de vainilla con chocolate

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 16,8 g | Proteínas: 6,1 g | Carbohidratos: 1,7 g | Calorías: 196

INGREDIENTES PARA 12 PORCIONES:

200 g de harina de almendras orgánicas, parcialmente desengrasada

75 g de mantequilla

4 huevos de corral

1 vaina de vainilla Bourbon

1 cucharadita de polvo de hornear tártaro

1 pizca de sal

40-50 g de Xucker

chocolate negro 85%, la cantidad que desee

PREPARACIÓN:

Corte la vaina de vainilla a lo largo y raspa la médula con un cuchillo. Derrita la mantequilla en una cacerola pequeña. Pique el chocolate.

Separe los huevos. Bata la clara de huevo y el Xucker en un tazón hasta que esté espumosa. Revuelva las yemas de huevo con la mantequilla líquida. Luego agregue la harina, el polvo de hornear y la vainilla y revuelva.

Agregue a la mezcla las claras de huevo y el chocolate e incorpore suavemente.

Llene la masa de muffins en 12 moldes pequeños y hornee a 160 °C en el horno precalentado en la rejilla de en medio durante 15-20 minutos. Después de 15 minutos haga la prueba con el palillo, si todavía queda algo pegado, hará falta hornear los muffins durante unos minutos más. Sirva los muffins de vainilla bajos en carbohidratos cuando aún están tibios.

Estrellas de canela keto

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 16 g | Proteínas: 5 g | Carbohidratos: 2 g | Calorías: 178

INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES:

100 g de avellanas molidas

100 g de almendras molidas

2 huevos

1 pizca de sal

1 cucharadita de jugo de limón

80 g de eritritol

1 cucharadita de vainilla molida

3 cucharaditas de canela

PREPARACIÓN:

Bata los huevos, separe las claras de la yema y bata las claras hasta que estén a punto de nieve. Ponga a un lado 3 cucharadas de esta masa.

Agregue los ingredientes restantes con un procesador de alimentos a la nieve.

Precaliente el horno a 160 °C. Estire la masa para galletas con aproximadamente 1 cm de grosor y corte las estrellas con un cortador de galletas.

Extienda las estrellas en una bandeja para hornear y unte con las claras de huevo reservadas.

Hornee durante unos 10 minutos a 160 °C en el horno de convección (horno normal 180 °C).

¡Disfrute las estrellas de canela!

Galletas de almendras - versión ceto

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 12 g | Proteínas: 3 g | Carbohidratos: 1 g | Calorías: 124

INGREDIENTES PARA 20 PORCIONES (= GALLETAS)

250 g de harina de almendras

1 huevo

10 g de extracto de estevia en polvo

125 g de mantequilla

25 g de azúcar en polvo eritritol

2 ml de sabor a vainilla

1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

Prepare todos los ingredientes para la receta.

Mezcle todos los ingredientes y prepare de ellos una masa para galletas.

Deje la masa en la nevera durante 1 hora.

Luego precaliente el horno de convección a 150 °C (horno normal 170 °C), y prepare 2 bandejas para hornear con papel de hornear.

Luego extienda la masa para galletas y recorte figuras con moldes para galletas.

Hornea las galletas por 10 minutos.

Macarrones de coco

La preparación de estos macarrones es realmente superfácil y rápida.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 5,9 g | Proteínas: 1,6 g | Carbohidratos: 0,8 g | Calorías: 80

INGREDIENTES PARA 12 MACARRONES (PORCIONES):

100 g de coco rallado

75 g de xilitol

2 claras de huevo

40 g de requesón 40% de grasa

2 gotas de aroma de almendras amargas

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 160 °C.

Primero bata las claras a punto de turrón con una batidora de mano.

Mezcle cuidadosamente las claras de huevo con el requesón.

Lentamente agregue el xilitol, coco rallado y aceite de aroma de almendras amargas.

Cubra una bandeja para hornear con papel de hornear.

Con dos cucharaditas coloque montoncitos en la bandeja, dejando una distancia entre los macarrones.

Retire los macarrones del horno después de 15-20 minutos y deje enfriar sobre una rejilla del horno.

Brownies de chocolate

Aquí viene la versión ceto de los pastelitos tradicionales estadounidenses, que es muy jugosa.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 36 g | Proteínas: 14 g | Carbohidratos: 8 g | Calorías: 465

INGREDIENTES PARA 9 PORCIONES:

150 g de chocolate amargo, mín. 85% de cacao

220 g de mantequilla

150 g de harina de almendras, parcialmente desengrasada

4 huevos tamaño mediano

200 g de Xucker Basic (Xylitol FR)

10 g de azúcar en polvo Xucker (Eritritol)

20 g de almendras

30 g de nueces frescas

15 g de tártaro para hornear

1 pizca de sal marina (Flor de sal)

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 175 °C (aire circulante). Engrase el molde para hornear.

Pique las nueces y las almendras toscamente. Rompa el chocolate en trozos, corte la mantequilla en cubitos y derrítalos en un baño maría, luego deja que se enfríen.

Bata los huevos, agregue Xucker y sal y bata hasta que esté espumoso. Agregue la harina, el polvo de hornear y la mezcla de mantequilla de chocolate y mezcle todo con una batidora de mano.

Incorpore las nueces en la masa. Ponga todo en el molde engrasado y hornee durante 15-20 minutos. Después de 10 minutos, realice la prueba del palillo. Si le gusta muy suave, saca el pastel entonces más temprano del horno. Deje enfriar y espolvoree con Xucker en polvo.

Almuerzos

Sopas

Sopa de mariscos

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 22,5 g | Proteínas: 22 g | Carbohidratos: 4,5 g | Calorías: 308

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

950 ml de caldo de pollo, casero

470 ml de jugo de mejillón, de lata

1 lata de leche de coco (400 ml)

225 g de filetes de pescado blanco (por ejemplo, de bacalao o lubina), cortados en trozos del tamaño de la boca

225 g de mariscos (por ejemplo, camarones, cangrejos de río o vieiras), sin cáscara y cortados en trozos pequeños

3 chalotes grandes, picados

3 dientes de ajo picados

2 cucharadas de cilantro picado

½ cucharadita de jengibre picado

2 cucharaditas de cáscara de lima rallada

½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

2 cucharadas de aceite de coco

1 cucharada de jugo de lima, recién exprimido

2 cucharaditas de salsa de pescado 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

Caliente el aceite en el fondo de una olla grande, luego saltee las chalotas, el ajo y el jengibre durante unos dos minutos.

Agregue el caldo de pollo, el jugo de mejillón, la leche de coco, el jugo de lima y la cáscara, la salsa de pescado, las hojuelas de pimentón y la sal a la sartén y hierva todos los ingredientes a fuego lento.

Ahora agregue trozos de pescado blanco y mariscos y continúe cocinando a fuego lento hasta que el pescado se pueda desmenuzar.

Llene las porciones de sopa en platos, espolvoree con cilantro picado y sirva.

Minestrone

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 19,5 g | Proteínas: 13,5 g | Carbohidratos: 9,5 g | Calorías: 267

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

225 g de tomates pasados

5 tazas de caldo de res

1 calabacín pequeño, finamente cortado en cubitos

60 ml de aceite de oliva extra virgen

1 cebolla mediana picada

1 pieza de apio picado

1 zanahoria mediana, picada

170 g de coliflor picada

3 dientes de ajo picados

½ cucharadita de albahaca, seca

½ cucharadita de tomillo seco

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra, recién molida

60 g de Grana Padano o parmesano, rallado

PREPARACIÓN:

Primero caliente el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio.

Saltee las cebollas, las zanahorias, el apio y la coliflor durante unos 15 minutos.

Agregue el caldo, los tomates, el ajo y las especias y sazone con sal y pimienta.

Luego cubra y cocine a fuego lento durante unos 25 a 30 minutos hasta que los calabacines estén tiernos.

Retire el Minestrone de la estufa, sívalo en platos y espolvoree sobre el queso rallado.

Sopa de coco con queso

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 22 g | Proteínas: 11 g | Carbohidratos: 3,5 g | Calorías: 255

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

300 ml de caldo de verduras, casero

100 ml de leche de coco

2 chalotes, finamente picados

4 cucharadas de vinagre de manzana

2 cucharadas de gouda rallado

2 El queso Tilsiter, rallado

1 cucharadita de parmesano, en virutas

1 cucharadita de coco rallado

1 cucharadita de mantequilla

1 pizca de anís en polvo

pimienta

sal

PREPARACIÓN:

Derrita la mantequilla en una sartén y fría las chalotas brevemente.

Agregue el vinagre de manzana y reduzca el líquido hasta que casi desaparezca.

Agregue el caldo de verduras y lleve a ebullición.

Agregue los copos de Gouda y Tilsiter al caldo, caliéntelos a temperatura media y revuelva regularmente a medida que el queso se derrita.

Luego agregue la leche de coco y sazone con anís, pimienta y sal.

Ase el coco rallado sin aceite en una sartén hasta que esté dorado.

Sirva la sopa en platos, decore con el coco rallado asado y las virutas de parmesano y llévelo a la mesa.

Sopa de pollo con huevo

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 20 g | Proteínas: 30,5 g | Carbohidratos: 4.5 g | Calorías: 320

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

4 huevos

1.650 ml de caldo de pollo, casero

200 g de pollo cocido y cortado en trozos pequeños

8 champiñones, cortados en tiras

1 apio mediano, cortado en rebanadas finas

½ cebolla mediana, finamente picada

unos aros de cebollita

65 g de mantequilla

pimienta

sal

PREPARACIÓN:

Primero, cocine a fuego lento el caldo de pollo, el pollo, los champiñones, el apio, la cebolla y la mantequilla en una olla hasta que las verduras hayan alcanzado el nivel deseado de cocción.

Ahora rompa los huevos en un tazón y bátalos ligeramente.

Vierta los huevos en la sopa y déjelo cuajar en la sopa hirviendo ligeramente.

Sazone con sal y pimienta, espolvoree con los aros de cebollita y lleve a la mesa.

Sopa de calabacín

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 10,5 g | Proteínas: 2,6 g | Carbohidratos: 4,5 g | Calorías: 122

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 calabacín grande, aproximadamente 400 g

200 ml de caldo de verdura

1 taza de crema fresca

1 cebolla

1 diente de ajo

1 limón orgánico

1 cm de jengibre rallado

½ manojo de perejil

½ chile rojo

1 cucharada de aceite de oliva

sal marina (Flor de sal)

pimienta

PREPARACIÓN:

Lave los calabacines y córtelos en dados. Pele la cebolla y el ajo y córtelos en trozos pequeños. Limpie y pique el chile. Lave el perejil y escúrralo.

Caliente el aceite en una cacerola grande y fría la cebolla hasta que esté transparente. Rehogue con el caldo y agregue el calabacín, ajo, chile y jengibre. Cocine la sopa a fuego lento.

Lave el limón con agua tibia, seque y ralle la cáscara. Cuando el calabacín esté cocido, agregue el perejil y la crema fresca y mezcle.

Retire la olla del fuego, agregue la ralladura de limón y sazone con sal y pimienta. Triture finamente la sopa con una licuadora, sazone nuevamente y sirva.

Sopa tailandesa con coco y pollo

En esta sabrosa sopa también puede reemplazar el pollo por camarones.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 25,3 g | Proteínas: 27,5 g | Carbohidratos: 9,9 g | Calorías: 385

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de filete de pechuga de pollo

600 ml de caldo de verduras

400 ml de leche de coco

100 g de champiñones

100 g de puerro

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

1 zanahoria

1 cebolla grande

2 cucharadas de aceite de coco

2 dientes de ajo

1 chile rojo

2 cucharaditas de pasta de curry verde

3 - 4 cm de jengibre rallado

2 barras de limoncillo

½ manojo de cilantro

jugo de lima

sal de bambú (o sal del Himalaya)

pimienta

PREPARACIÓN:

Lave el pollo y séquelo con una toalla de cocina. Corte la pechuga de pollo en trozos. Limpie los champiñones, elimine los tallos y corte los champiñones.

Lave el puerro y córtelo en aros. Corte a la mitad los pimientos, límpielos y córtelos en trozos.

Pele la zanahoria y córtela diagonalmente en rodajas finas. Pele la cebolla y córtela en dados. Pele el ajo y exprímalo con la prensa de ajo. Corte a la mitad el chile, limpie y píquelo. Pele el jengibre y rállalo finamente. Quite las hojas de cilantro del tallo y córtalas toscamente.

Caliente el aceite de coco en una cacerola grande y fría la carne. Agregue el puerro y la cebolla y saltee. Agregue la pasta de curry y saltee. Agregue el caldo,

revuelva varias veces y deje cocinar. Coloque la hierba de limón en una tabla de picar y golpéela con el mango del cuchillo varias veces para que el aroma salga mejor.

Agregue los pimientos, champiñones, zanahorias, jengibre, ajo y hierba de limón a la carne y deje hervir a fuego lento durante unos 30 minutos. Agregue la leche de coco y caliente a fuego medio. Agregue el cilantro y el jugo de lima a la sopa tailandesa y sazone con sal y pimienta.

Sopa de Tom Yam Gung

Esta sopa se puede variar al gusto con diferentes ingredientes.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 11,5 g | Proteínas: 13 g | Carbohidratos: 2,1 g | Calorías: 200

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de camarones, sin pelar, sin cabeza

200 g de champiñones

800 ml de caldo de verduras

200 ml de leche de coco

2 cucharadas de salsa de pescado

1 cebolla tierna

4 hojas de limón

1 barra de limoncillo

1 manojo de cilantro

jengibre fresco, unos 5 cm

jugo de lima fresco

pasta de chile

sal de bambú (o sal del Himalaya)

pimienta

PREPARACIÓN:

Corte el jengibre en rodajas. Limpie los champiñones y cortarlos por la mitad.

Corte la hierba de limón y la cebolla tierna en trozos de unos 3 cm de largo.

Cocine el caldo de verduras con jengibre, cebolla tierna, hojas de limón y hierba durante unos 5 minutos. Agregue langostinos, champiñones, pasta de chile y salsa de pescado y cocine a fuego lento durante otros 10 minutos.

Agregue la leche de coco y revuelva. Sazone la sopa con jugo de limón, sal y pimienta y déjela reposar unos minutos más. Corte en trozos grandes las hojas de cilantro y vierta sobre la sopa.

Crema de salmón

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 24,5 g | Proteínas: 19,4 g | Carbohidratos: 5.8 g | Calorías: 316

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de filete de salmón

8 camarones con cola

1 chalota

1-2 dientes de ajo

¼ pepino

30 g de concentrado de tomate

100 ml de leche

200 ml de crema

400 ml de caldo de verdura

5 tallos de perejil

jugo de medio limón

sal marina

pimiento recién molido

1 cucharada aceite de oliva o de coco

PREPARACIÓN:

Corte el salmón en dados. Pele el pepino, córtelo a lo largo por la mitad y retire las semillas con una cuchara. Corte el pepino nuevamente por la mitad y corte en rodajas. Pele la chalota y el ajo y pique finamente. Pique el perejil toscamente. Ponga el aceite en una cacerola grande y saltee la chalota y el ajo. Agregue el puré de tomate y revuelva. Rehogue con caldo de verduras y agregue el resto del caldo de verduras. Agregue la leche y la nata y hierva mientras revuelve. Cocine a fuego lento durante varios minutos, luego conviértalo en puré con la licuadora. Agregue los trozos de salmón, camarones y pepino a la sopa y cocine a fuego lento durante unos minutos. Sazone la sopa con sal y pimienta y con jugo de limón. Agregue el perejil, revuelva nuevamente y sirva caliente.

Sopa ceto de brócoli

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 15,6 g | Proteínas: 8.2 g | Carbohidratos: 6,5 g | Calorías: 206

INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS:

300 g de brócoli

1 diente de ajo

1 cebolla (aproximadamente 100 g)

1 cucharada de albahaca

600 ml de caldo de verduras

200 g de queso crema con hierbas

pimienta

sal

PREPARACIÓN:

Divida el brócoli en floretes y lave. Pele la cebolla y el ajo y corte finamente.

Agregue la cebolla y el ajo en el caldo de verduras y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Agregue la albahaca y el queso crema y convierta todo en puré fino con la batidora de mano. Sazone con sal y pimienta.

Sirva y disfrute la sopa de brócoli.

Clam Chowder (Sopa de almejas)

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 69 g | Proteínas: 28 g | Carbohidratos: 5 g | Calorías: 753

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES:

590 ml de leche de coco o crema para batir

475 ml de caldo de pollo, casero

550 g de almejas en su propio jugo (de lata)

170 g de rábano Daikon, rallado

1 apio mediano, picado

½ cebolla mediana, picada

55 g de mantequilla

4 cucharaditas de salsa de pescado

½ cucharadita de albahaca, seca

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra, recién molida

un poco de tocino frito, crujiente y finamente desmenuzado

PREPARACIÓN:

Derrita la mantequilla en una cacerola grande a fuego medio, saltee el apio, las cebollas y el rábano durante unos 10 minutos.

Escurre los mejillones, recogiendo y reservando el jugo.

Luego vierta el caldo de pollo, la salsa de pescado, la albahaca, la sal y la pimienta en la olla junto con el jugo de almejas y cocine a fuego lento durante unos cinco minutos.

Ahora agregue la leche de coco o la crema para batir y las almejas y cocine a fuego lento hasta que estén suficientemente calientes.

Llene la sopa en platos o en tazones para sopa y espolvoree con el tocino finamente desmenuzado.

Ensaladas

Ensalada de fresas y hortalizas

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 37,5 g | Proteínas: 5,5 g | Carbohidratos: 10,5 g | Calorías: 401

INGREDIENTES PARA 2 PORCIONES:

35 g de almendras, en rebanadas finas y tostadas

120 g de lechuga, cortada en trozos pequeños

1 pieza de apio, de tamaño mediano, cortado en trozos

½ pimiento rojo, cortado en trozos pequeños

2 cebolletas picadas

130 g de fresas en rodajas

60 ml de vinagre de vino

60 ml de aceite de oliva extra virgen

PREPARACIÓN:

Ase las almendras (si no están tostadas ya) en el horno durante unos 6 minutos a 180 °C. Luego retírelas y déjelas enfriar a temperatura ambiente.

Mezcle la lechuga con apio, pimentón, cebolla y fresas. Agregue el vinagre y el aceite, revuelva y luego adorne con las almendras tostadas.

Ensalada de huevo en sándwich de hojas de lechuga

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 15,5 g | Proteínas: 7,5 g | Carbohidratos: 1,5 g | Calorías: 175.5

INGREDIENTES PARA 2 PORCIONES:

4 huevos duros picados
2 hojas de lechuga
25 g de pepinos en salmuera, finamente picados
15 g de almendras tostadas
2 cucharadas de cilantro picado
2 cucharaditas de cebollino picado
3 cucharadas de mayonesa casera
2 cucharaditas de mostaza
¼ cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

Primero mezcle los huevos picados con los pepinos encurtidos, la mayonesa, la mostaza, el cilantro y la sal.

Luego ponga el relleno en una hoja de lechuga, decore con las almendras y el cebollino y sirva.

Ensalada Caprese

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 11,9 g | Proteínas: 14,1 g | Carbohidratos: 3,5 g | Calorías: 177.5

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

½ bola de mozzarella

1 tomate, pequeño

1 cucharada de vinagre balsámico

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

6 hojas de albahaca

½ cebolla roja

1 pizca de sal marina

pimienta de varios colores, recién molida

PREPARACIÓN:

Desmenuce la mozzarella en trozos pequeños. Luego corte el tomate en dados y marine con vinagre y aceite.

Corte en trozos grandes las hojas de albahaca y la cebolla en aros finos.

Mezcle todo cuidadosamente. Luego sazone con sal y pimienta.

Ensalada de rúcula con tomate

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 15,7 g | Proteínas: 14,5 g | Carbohidratos: 5,4 g | Calorías: 216

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

1 tomate rojo

1 tomate amarillo

60 g de mozzarella

50 g de rúcula

1 cucharadita de sésamo tostado

1 cucharada de vinagre balsámico

PREPARACIÓN:

Lave la rúcula, deje escurrir y retire los tallos demasiado largos. Lave los tomates y corte en pequeños pedazos. Rebane la mozzarella.

Ase el sésamo en una sartén caliente sin aceite hasta que esté dorado. Coloque la rúcula, los tomates y la mozzarella en un plato y espolvoree con semillas de sésamo. Agregue balsámico al gusto.

Ensalada de aguacate y salmón

Esta ensalada también es muy conveniente para llevar.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 51 g | Proteínas: 15 g | Carbohidratos: 8 g | Calorías: 581

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

1 aguacate Hass, fresco
100 g de salmón ahumado del Pacífico
50 g de lechuga romana
1 tomate mediano
100 g de pepino
1 cebolla pequeña, morada
30 g de judías verdes, congeladas o frescas, limpias
3 tallos de eneldo fresco
½ limón recién exprimido
5 g de Xucker Basic (Xylitol FR)
1 pizca de sal marina (Flor de sal)
1 pizca de pimienta negra
6 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Descongele las judías verdes si las utiliza congeladas. Corte el aguacate a la mitad, retire el hueso y corte la pulpa en cubos pequeños. Pele el pepino, córtelo primero en tiras y luego en dados. Lave el tomate, córtelo en cuartos, quite las semillas y píquelo. Pele la cebolla y córtela en rodajas muy finas. Lave la lechuga, séquela y sepárela en trozos a mano.

Para el aderezo, separe las puntas del eneldo. Exprima el limón y póngalo, junto con el aceite, en un tazón pequeño. Agregue el eneldo con Xucker, sal y pimienta al gusto.

Haga pequeños rollos del salmón. Sirva todo en un plato o en copas, ponga el salmón encima, sazone con sal y pimienta. Si la ensalada se va a llevar, mantenga el aderezo por separado.

Ensalada keto de pepino

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 11 g | Proteínas: 2 g | Carbohidratos: 4 g | Calorías: 136

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

600 g de pepino

1 cucharada de eneldo

6 g de ajo

10 g de cebolla

1/2 cucharada de jugo de limón

150 ml de crema

sal

pimienta

PREPARACIÓN:

Corte los pepinos en rebanadas finas (si es posible con un procesador de alimentos). Luego pique el ajo y la cebolla y mezcle con el jugo de limón, la crema y el eneldo. Sazone con sal y pimienta. Finalmente mezcle el aderezo con los pepinos y déjelos reposar durante 20 minutos.

Platos principales y guarniciones

Panqueques de huevos al estilo chino

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 17,5 g | Proteínas: 14,5 g | Carbohidratos: 2,5 g | Calorías: 225

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS (PARA UN TOTAL DE 4 PANQUEQUES):

6 huevos

70 g de pollo, cerdo o camarones, cada uno frito y picado

50 g de brotes de soja

45 g de col china, cortada en tiras finas

40 g de brotes de bambú

25 g de cebolletas picadas

3 cucharadas de aceite de coco

1 cucharadita de salsa de soja

PREPARACIÓN:

Mezcle los huevos, la carne y las verduras con la salsa de soja.

Caliente el aceite de coco en una sartén a fuego medio.

Luego, vierta la masa de huevo con una cuchara en la sartén – para cada proceso de cocción tanto como sea necesario para un panqueque.

Hornee cada panqueque (gírelo una vez en el medio) hasta que ambos lados estén ligeramente dorados.

Una vez que un panqueque esté listo, colóquelo en un plato precalentado y manténgalo caliente hasta que termine con todos, pero no los apile en un plato.

Consejo: Para los panqueques chinos va bien una variedad de salsas caseras y preparadas. Sin embargo, estos aún no están incluidos en la información de calorías.

Filete de pescado con costra de nueces en salsa de mostaza

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 19 g | Proteínas: 28 g | Carbohidratos: 2 g | Calorías: 291

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

450 g de filetes de pescado

150 g de crema agria

60 g de mantequilla derretida

55 g de harina de nuez (alternativamente harina de almendras)

2 cucharadas y 2 cucharaditas de mostaza Dijon

1 huevo

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra, recién molida

PREPARACIÓN:

Para la salsa, revuelva las dos cucharaditas de mostaza Dijon con sal, pimienta y crema agria en una cacerola a fuego medio removiendo constantemente. Todos los ingredientes deben mezclarse bien y calentarse de manera uniforme, pero la salsa no debe cocinarse.

En otro tazón, mezcle las dos cucharadas de mostaza Dijon y el huevo con un batidor.

Luego llene un tazón plano con la harina de nuez.

Divida los filetes de pescado en cuatro trozos del mismo tamaño y gírelos primero en la mezcla de huevo y luego en la harina de nuez.

Mientras tanto, derrita la mantequilla en una sartén grande a velocidad media y agregue los filetes de pescado.

Primero fría el pescado durante unos cuatro minutos hasta que tenga un poco de color. Dele la vuelta y ase del otro lado.

Sirva con la salsa de mostaza y una o dos guarniciones de vegetales.

Lasaña

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 18 g | Proteínas: 28 g | Carbohidratos: 7,5 g | Calorías: 304

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

425 g de calabacín (2 de tamaño mediano), en rebanadas finas

225 g de carne molida de res

110 g de concentrado de tomate

110 g de queso cheddar picante, rallado

75 g de ricota

½ cebolla mediana, finamente picada

2 dientes de ajo, picados

1 cucharada de aceite de coco

1 cucharadita de albahaca, seca

1 cucharadita de orégano, seco

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN:

Primero, derrita el aceite de coco en una sartén y dore la carne molida con las cebollas.

Agregue el concentrado de tomate, el ajo, la albahaca y el orégano, sal y pimienta. Cocine por tres o cuatro minutos.

Mientras tanto, precaliente el horno a 180 °C. Coloque la mitad del calabacín en una cacerola (idealmente alrededor de 28 x 18 cm).

Cubra las rebanadas de calabacín con la carne picada y cubra de manera uniforme con el queso ricota.

Coloque el calabacín restante sobre la carne picada y espolvoree con el queso cheddar rallado.

Hornee por unos 50 minutos, corte en trozos y sirva caliente.

Fricasé de pollo

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 54 g | Proteínas: 37 g | Carbohidratos: 11 g | Calorías: 678

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

aprox. 250 ml de agua o caldo de pollo

120 ml de crema para batir

55 ml de aceite de coco

2 pechugas de pollo

110 g de champiñones, en rodajas finas

2 calabacines medianos

1 cebolla mediana, finamente picada

40 g de parmesano rallado

½ cucharadita de semillas de apio

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN:

Primero caliente el aceite en una sartén y dore las pechugas de pollo de manera uniforme por ambos lados. Luego agregue el caldo al pollo, reduzca el fuego y deje que las pechugas de pollo se cocinen a fuego muy lento por media hora.

Agregue las cebollas y cocine por otros cinco minutos.

Ponga los champiñones y el calabacín, la crema, el parmesano, el apio, la sal y la pimienta en la sartén y cocine a fuego lento hasta que espese, lo que demorará entre ocho y diez minutos.

Arregle todo bonito sobre un plato y sirva.

Muslos de pollo con vegetales

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 31 g | Proteínas: 29 g | Carbohidratos: 6 g | Calorías: 423

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

4 piernas de pollo, listas para cocinar

100 g de tomates cherry

60 g de champiñones u otros hongos

1 cebolla

6 cucharadas de aceite de oliva

4 dientes de ajo

2 tallos de romero

pimentón dulce

sal marina

pimienta

PREPARACIÓN:

Lave las piernas de pollo y séquelas. Pele la cebolla y córtela en aros. Lave el romero y agítelo para secarlo. Aplaste los dientes de ajo con el lado plano del cuchillo.

Frote las piernas de pollo alrededor con aceite de oliva, pimentón, sal y pimienta. Luego coloque las piernas junto con la cebolla y el ajo en una fuente refractaria y ponga el romero encima. Cocine las piernas en el horno precalentado a 200 °C por 30 minutos.

Mientras tanto, lave los tomates y córtelos a la mitad. Limpie los champiñones y córtelos en rebanadas. Agregue ambos después de 30 minutos al pollo y cocine todo por otros 10 - 15 minutos hasta que las piernas estén bien cocidas. Sirva las piernas de pollo entonces calientes directamente en el refractario.

Pechuga de pollo rellena con mozzarella

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 9 g | Proteínas: 37 g | Carbohidratos: 1 g | Calorías: 250

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 g de filete de pechuga de pollo

125g de mozzarella

125 g de tomate

30 g de espinacas frescas

sal y pimienta para sazonar

hierbas de Provenza (al gusto)

PREPARACIÓN:

Corte la pechuga de pollo y bátala con un mazo de carne. Luego sazone el filete con sal y pimienta y llénelo con tomate, mozzarella y espinacas. Luego inserte varios palitos de madera (por ejemplo, palillos de dientes) en la carne de pollo para cerrarla. Ase los filetes rellenos de pechuga de pollo por todos lados en una asadera. Luego baje la temperatura y continúe cocinando las pechugas durante unos 20 minutos. Finalmente espolvoree algunas hierbas secas de Provenza en la parte superior (si lo desea).

Filetes de pavo con queso azul

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 7 g | Proteínas: 37 g | Carbohidratos: 2,5 g | Calorías: 216

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

300 g de filete de pavo

2 cucharaditas de queso azul (por ejemplo, gorgonzola)

2 cucharaditas de queso crema

1 cucharadita de perejil picado

2 puntas de cucharilla de mostaza picante

sal

pimienta

PREPARACIÓN:

Sazone con sal y pimienta los filetes de pavo de ambos lados.

Saltee durante un minuto y medio en una sartén sin grasa durante un minuto y medio.

Precaliente el horno a 180 °C mientras coloca los filetes de pavo en una parrilla.

Luego prepare una mezcla uniforme de queso azul y queso crema, mostaza y perejil.

Unte los filetes de pavo con la mezcla y hornee durante ocho minutos.

Sirva calientes con una guarnición de verduras cetogénicas.

Pescado al horno bajo una costra de queso

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 9 g | Proteínas: 22 g | Carbohidratos: 1 g | Calorías: 197

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

450 g de filete de pescado

50 g de queso parmesano rallado

30 g de queso cheddar picante, rallado

2 cucharadas de harina de almendras

2 cucharadas de crema agria

1 huevo, ligeramente batido

¼ cucharadita de sal

pimienta de cayena, al gusto

PREPARACIÓN:

Primero precaliente el horno (180 °C), luego coloque el pescado en una fuente refractaria engrasada.

Mezcle el huevo, los dos quesos, la harina de almendras, la sal y la pimienta de cayena de manera uniforme en un tazón.

Luego vierta la mezcla a partes iguales sobre los filetes y deje la cacerola en el horno durante 25 a 30 minutos. El pescado se debe poder desmenuzar fácilmente con la ayuda de un tenedor.

Finalmente, decore los filetes horneados con una cucharada de crema agria y sírvalos con una guarnición de vegetales cetogénicos.

Pescado al horno al estilo asiático

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 9,5 g | Proteínas: 22 g | Carbohidratos: 2.5 g | Calorías: 183

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 lubina entera con 275 g de peso (alternativamente también son adecuadas las truchas)

4 chalotes, en tiras finas

4 dientes de ajo, finamente picados

1 trozo de jengibre fresco de unos 5 cm de largo, cortado en palitos del tamaño de un palito

15 g de cilantro picado

3 cucharadas de salsa de soja

2 cucharadas de vinagre de coco o de arroz

2 cucharadas de aceite de coco

1 cucharada de jalapeños, picados

PREPARACIÓN:

Primero, haga cortes en el pescado en ambos lados mínimo de dos y medio a máximo de cinco centímetros perpendicular a la columna usando un cuchillo afilado. Luego colóquelo en una fuente refractaria engrasada.

Mezcle la salsa de soya, el vinagre, el aceite, los jalapeños, el cilantro, los chalotes, el jengibre y el ajo en un tazón.

Luego llene la mezcla en los cortes a los lados de los dos pescados y marine el pescado bajo una película adhesiva durante 20 minutos a temperatura ambiente.

Mientras tanto, caliente el horno a 200 °C y cocine el pescado hasta que esté cocido en 20 a 25 minutos.

Ahora saque el pescado del horno, abra la piel ligeramente, vierta algo de la salsa de la fuente sobre el pescado y llévelo a la mesa con una guarnición de verduras.

Filete de salmón a la plancha

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 14 g | Proteínas: 22 g | Carbohidratos: 0 g | Calorías: 214

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

450 g de filete de salmón

2 cucharadas de mantequilla

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimentón en polvo

1 cucharadita de jengibre molido

PREPARACIÓN:

Prenda el grill del horno y precaliéntelo. Alternativamente, ajuste el horno a 280 °C.

Durante el proceso de precalentamiento, enjuague los filetes de salmón con agua fría y luego séquelos.

Voltee la piel hacia abajo y coloque el pescado en una bandeja para hornear, donde se espolvorea con las especias.

Ase a la parrilla durante unos ocho minutos, hasta que el pescado esté cocido, pero todavía jugoso por dentro.

Después de sacarlo del horno, déjelo reposar durante cinco minutos.

Sirva con un copo de mantequilla y una guarnición cetogénica.

Lucioperca con corteza de sésamo

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 26,5 g | Proteínas: 38,5 g | Carbohidratos: 4 g | Calorías: 422

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

300 g de filete de lucioperca, sin piel

30 g de sésamo, blanco

30 g de sésamo, negro

2 dientes de ajo, cortados en cubitos lo más pequeños posible

2 cucharadas de aceite de sésamo

pimienta

sal

unas gotas de jugo de limón

aceite de sésamo

PREPARACIÓN:

Primero espolvoree el filete de pescado con sal y pimienta y frótelo con los cubos de ajo, luego rocíe el pescado con unas gotas de jugo de limón.

Mezcle las dos variedades de sésamo y pase el pescado por ellas.

Fije suavemente el sésamo sobre el pescado para que quede cubierto uniformemente con las semillas de sésamo.

Mientras tanto, caliente el aceite de sésamo en una sartén y fría el pescado durante un minuto y medio por lado.

Sirva con una guarnición de vegetales.

Bolas de pescado con pan de coco

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 34,6 g | Proteínas: 22,7 g | Carbohidratos: 4 g | Calorías: 454

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

PARA LAS BOLAS DE PESCADO:

400 g de bacalao

1 chile

1 diente de ajo

harina de coco para dar vuelta

150 g de hojuelas de coco

1 huevo

1 manojo de cilantro

sal del Himalaya

pimienta blanca

50 g de aceite de coco

PARA LA SALSA:

1 puerro

1 chalota

300 ml de caldo de pescado

100 ml de vino blanco

1 cucharadita de Xucker

sal del Himalaya

pimienta

1 cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN:

Enjuague el filete de pescado, seque y pique finamente. Corte el chile a la mitad, quite las semillas y límpielo. Pele el ajo y exprímalo. Enjuague el cilantro, agítelo para secarlo y pique finamente. Mezcle todo en un tazón, agregue sal, pimienta y haga bolitas.

Sazone el huevo con sal y pimienta. Extienda la harina en un plato pequeño y pase las bolitas por ella. Páselas por el huevo batido y en seguida por las hojuelas de coco.

Caliente el aceite de coco y hornee varas bolitas a la vez durante aproximadamente 4 a 6 minutos por cada lado hasta que estén doradas. Repita el proceso hasta que todas las bolitas de pescado estén listas. Escurra las bolas de pescado terminadas sobre una toalla de papel y manténgalas calientes en un horno precalentado a 80 °C.

Corte el puerro una vez a la mitad transversalmente y luego otra vez a lo largo, enjuague las hojas del puerro y séquelas, luego córtelo en aros finos. Pele la chalota y píquela finamente.

Derrita la mantequilla en una sartén, fría las chalotas y agregue el puerro. Fría el puerro y desglase con vino blanco y deje hervir. Agregue el caldo de verduras y cocine por 15-20 minutos. Sazone con Xucker, sal y pimienta.

Extienda el puerro en un plato y coloque las bolas de pescado encima.

Hamburguesa con queso, tocino y huevo

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 45 g | Proteínas: 35 g | Carbohidratos: 1 g | Calorías: 557

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

2 huevos
200 g de carne picada
2 rebanadas de tocino
25 g de mozzarella
50 g de queso cheddar
1 cucharada de mantequilla
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN:

Sazone la carne picada y haga albóndigas rellenas de mozzarella.

Prepare 2 sartenes.

Caliente 1/2 cucharada de mantequilla en una sartén hasta que se derrita.

Ponga las albóndigas de hamburguesa en una de las sartenes y fríalas.

Fría el tocino crujiente en la segunda sartén y reserve.

Ahora ponga los moldes de silicona (Roundy Egg Ring Forms) en la sartén.

Abra un huevo a la vez y colóquelo cada uno en un anillo con forma de huevo.

Mientras los huevos fritos terminan de cocinarse, ponga el tocino sobre la carne de hamburguesa asada.

Luego coloque el queso cheddar y deje que se derrita.

Retire de la sartén y sirva en un plato.

Finalmente, ponga el huevo frito encima y sazone con pimienta y sal al gusto.

Pinchos de carne

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 2,6 g | Proteínas: 28,5 g | Carbohidratos: 3,5 g | Calorías: 155

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 g de lomo de cerdo

2 pimientos amarillos

12 tomates cherry

2 cebollas

1/2 manojo de perejil

2 - 3 ramitas de tomillo

2 limones

sal del Himalaya

pimienta blanca

PREPARACIÓN:

Corte la carne en dados. Pele la cebolla y píquela finamente. Pique el perejil y el tomillo finamente.

Ponga la cebolla, las hierbas, el jugo de los limones y la sal y la pimienta en un tazón y mezcle. Añada los dados de carne y marine. Mantenga la carne cubierta en la nevera durante al menos 4 horas.

Corte los pimientos en trozos. Pele y corte la segunda cebolla en octavos. Ponga la carne alternativamente con la cebolla, pimientos y tomates en los pinchos y ase a la parrilla durante 10-15 minutos.

Solomillo de cerdo con Bacon

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 70 g | Proteínas: 82 g | Carbohidratos: 1 g | Calorías: 967

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

500 g de lomo de cerdo

300 g de Bacon

PARA LA CORTEZA DE HIERBAS:

1 diente de ajo

1 cucharadita de ralladura de limón

2 ramitas de romero

3 ramitas de tomillo

2 ramitas de albahaca

1 ramita de perifollo

60 ml de aceite de oliva

sal marina

pimienta

PREPARACIÓN:

Lave las hierbas y agite para secar, luego desprenda las hojas. Pele el ajo y píquelolo toscamente. Triture las hierbas, aceite, ajo, sal, pimienta y cáscara de limón en el mortero hasta formar una pasta.

Con un cuchillo afilado, retire del filete de cerdo la piel plateada y la grasa.

Coloque el Bacon alrededor del filete para que quede completamente cerrado.

Luego unte todo con la pasta de hierbas. Ponga el filete de cerdo con la capa de tocino y hierbas en una sartén caliente y saltee.

Cocine la carne en la sartén en un horno precalentado a 80 °C durante 15-20 minutos, dependiendo del punto de cocción deseado. Mientras tanto, unte el resto de la pasta de hierbas en la carne. Corte el lomo de cerdo en rebanadas.

Salsa boloñesa keto

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 30 g | Proteínas: 26 g | Carbohidratos: 7 g | Calorías: 410

INGREDIENTES PARA 8 PERSONAS:

10 g de aceite de coco
100 g de Bacon
130 g de cebolla
5 g de ajo
500 g de carne molida
400 g de salchicha para asar casera
500 g de tomates pasados
400 g de tomate para pizza en conserva
250 ml de caldo de verduras
1/2 cucharadita de extracto de estevia
4 cucharadas de crema doble
2 cucharadas de mantequilla
2 piezas de hojas de laurel
1 cucharada de perejil fresco
1 cucharada de orégano fresco
1 cucharada de tomillo fresco
1/2 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de nuez moscada
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN:

Pele la cebolla y el ajo y pique finamente.

Caliente el aceite de coco en una sartén y saltee las cebollas y el ajo.

Corte el Bacon en trozos pequeños y saltee brevemente.

Saque la carne de la salchicha de su piel presionándola y póngala en la sartén junto con la carne picada.

Ahora agregue las especias, el extracto de estevia, la sal y la pimienta y mezcle bien. Áselo todo unos 7-8 minutos.

Luego agregue la salsa de tomate, los tomates para pizza y el caldo. Cocine a fuego lento removiendo ocasionalmente durante otros 10 minutos.

Retire las hojas de laurel, agregue la crema doble y la mantequilla y sazone al gusto.

Carne molida al estilo árabe

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 36,6 g | Proteínas: 32,1 g | Carbohidratos: 5,6 g | Calorías: 482

INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS:

400 g de carne molida

1 cebolla (unos 80 g)

60 g de piñones

200 g de tomates para pizza en conserva

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de especias para pan de jengibre

1 cucharada de aceite de oliva

unas ramitas de cilantro

PREPARACIÓN:

Tueste los piñones en una sartén sin agregar grasa hasta que estén ligeramente dorados, luego déjelos a un lado.

Pique finamente la cebolla. En una segunda sartén, caliente 1 cucharada de aceite de oliva y saltee la cebolla. Agregue la carne picada a las cebollas y saltee agitando regularmente hasta que se dore. Agregue el comino y las especias para pan de jengibre y mezcle bien. Agregue los tomates para pizza y cocine durante unos 10 minutos a fuego medio hasta que el líquido se haya evaporado casi completamente.

Finalmente, agregue los piñones y el cilantro finamente picado y cocine a fuego lento durante 1-2 minutos. Sirve la carne picada al estilo árabe.

Salchichón con col blanca

Un plato alemán realmente abundante.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 39 g | Proteínas: 15 g | Carbohidratos: 11 g | Calorías: 455

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

360 g de col blanca, cortada en tiras

2 salchichones para asar

1 pimienta verde cortado en cubitos

1 cebolla pequeña picada

2 cucharadas de aceite de coco

pimienta negra

sal

PREPARACIÓN:

Primero, agregue el aceite de coco a una sartén, caliente a fuego medio y agregue las salchichas, pimientos y cebollas. Cocine hasta que la salchicha tome un poco de color y las verduras se ablanden.

Luego agregue la col blanca y cubra la sartén. Revuelva a intervalos regulares hasta que la col tenga la textura deseada. Condimente con sal, pimienta y sirva.

Albóndigas con mozzarella

En este plato, puede aumentar el contenido de grasa eligiendo una carne picada más grasosa.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 51,3 g | Proteínas: 57,2 g | Carbohidratos: 13,5 g | Calorías: 748

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

250 g de carne molida

1 huevo

1 cebolla

½ diente de ajo

5 g de perejil

60 g de mozzarella

un poco de albahaca

150 g de tomates picados

1 cucharadita de concentrado de tomate

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de pimentón en polvo

hojuelas de chile

orégano seco

tomillo seco

sal

pimienta

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 180 °C. Ponga papel de hornear en una bandeja para hornear.

Pique la cebolla y reserve la mitad. También pique el perejil. Agregue ambos junta con la carne picada y el huevo en un tazón. Agregue tomillo, orégano, pimentón y algunas hojuelas de chile y sazone con sal y pimienta. Mezcle todo muy bien.

Corte la mozzarella en dados. De la masa picada se forman 3-4 bolas del mismo tamaño. Empuje un trozo de mozzarella en cada bola. Coloque las albóndigas sobre la bandeja para hornear y hornee en el horno durante unos 25 minutos.

Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén. Fríe la cebolla y el ajo restantes en ella. Agregue la pasta de tomate y saltee brevemente. Agregue los tomates picados. Agregue el orégano y sazone con sal y pimienta. Pique la albahaca y

agréguela. Cocine la salsa a fuego lento durante unos 10 minutos.
Retire las albóndigas del horno y sirva sobre la salsa de tomate. Decore con albahaca fresca y sirva.

Chucrut con panceta de cerdo

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 47 g | Proteínas: 26 g | Carbohidratos: 13 g | Calorías: 599

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

500 g de chucrut, en conserva
600 g de panceta entera
4 cebollas
2 cucharaditas de mostaza Dijon
pimienta de Jamaica entera
clavos
1 cucharadita de comino
2 hojas de laurel
500 ml de caldo de carne
sal marina
pimienta
2 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Lave la panceta de cerdo y séquela, luego corte con un cuchillo afilado en rebanadas. Sazone las rodajas con sal y pimienta y unte con mostaza. Caliente el aceite en la sartén y fría las rodajas por ambos lados. Pele las cebollas y córtelas en aros. Fría las cebollas en la sartén hasta que obtengan un color dorado. Ponga el chucrut en una cacerola y distribuya la mitad de las cebollas encima. Agregue comino, hojas de laurel, clavo y pimienta de Jamaica y finalmente agregue la panceta de cerdo con las cebollas restantes. Agregue el caldo de carne y cocine a fuego lento hasta que la carne esté tierna y el caldo esté casi cocido. Sirva las rebanadas de carne en los platos. Sazone el chucrut con sal, endulce algo si es necesario y sirva con la carne.

Estofado de col con chorizo

Si lo desea, también puede usar más chorizo en este plato.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 9 g | Proteínas: 9.5 g | Carbohidratos: 14,1 g | Calorías: 193.5

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 col blanca (aproximadamente 1 kg)

1 cebolla

1 zanahoria

100 g de chorizo

750 ml de caldo de verduras

1/2 manojo de perejil

1/2 cucharadita de alcaravea

sal marina

pimienta

1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Limpie la col y cortarla en trozos pequeños. Pele la zanahoria y rállela en palitos finos. Pele la cebolla y píquela finamente.

Caliente el aceite de oliva en una cacerola grande y saltee las cebollas. Agregue la col blanca y saltee brevemente, luego agregue un poco de caldo y revuelva.

Agregue la zanahoria, el comino y un poco de sal y añada el caldo restante.

Corte el chorizo en rebanadas finas y agréguelo. Cocine a fuego lento durante 10-15 minutos.

Lave el perejil, seque y pique finamente. Sirva en tazones y decore con perejil.

Albóndigas al estilo de la India

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 27 g | Proteínas: 34 g | Carbohidratos: 3 g | Calorías: 391

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

280 g de carne molida magra
la yema de 2 huevos
2 cucharadas de cilantro picado
la cáscara rallada de una lima orgánica
160 ml de caldo de verduras
1 cebolla roja, finamente picada
1 diente de ajo, finamente cortado en cubitos
jugo de media lima orgánica
4 cucharadas de yogurt
2 cucharaditas de mantequilla
1 cucharadita de curry de la India en polvo, amarillo
2 pizcas de cardamomo, molido
2 pizcas de canela
salsa de ostras, sin azúcar añadida
salsa de soja, sin azúcar añadida
sal
pimienta

PREPARACIÓN:

Mezcle la carne molida, las yemas de huevo, la cáscara rallado de lima, el cilantro y sal y pimienta y forme pequeñas albóndigas.

Precaliente el horno a 200 °C, coloque las albóndigas en una bandeja para hornear cubierta con papel de hornear. Hornee las albóndigas directamente en el calor del horno unos 10 minutos, dándole la vuelta una vez.

Mientras tanto, prepare la salsa: saltee el ajo y las cebollas en la mantequilla derretida en la sartén, agregue el curry amarillo en polvo y deje cocinar brevemente.

Agregue el ajo y la cebolla al jugo de lima, luego agregue el caldo.

Deje que la salsa se espese y retire del fuego.

Ahora, incorpore el yogurt con la ayuda de un batidor, agregue el cilantro y la canela.

Finalmente, refine la salsa con salsa de ostras y soya, agregue las albóndigas a la salsa, deje reposar unos minutos y llévela a la mesa.

Berenjenas con relleno de carne picada

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas 51.0 g | Carbohidratos 14,7 g | Proteínas 47,6 g | Kcal 739

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

2 berenjenas grandes

400 g de carne picada mixta

1 cebolla (unos 80 g)

1 diente de ajo

10 g de piñones

50 g de concentrado de tomate

1/2 cucharadita de especias de comino

1 cucharadita de pimentón dulce

pimienta y sal

hierbas italianas

2 cucharadas de aceite de oliva o de chile (para untar la berenjena)

100 g de yogur natural

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 160 °C.

Mientras tanto, lave las berenjenas, córtelas a la mitad, ahuéquelas en medio y colóquelas en un molde refractario.

Saltee la carne picada sin agregar grasa en una sartén antiadherente hasta que se dore.

Pele la cebolla y el diente de ajo, pique finamente y agregue a la carne picada.

Una vez que las cebollas estén transparentes, agregue las especias (comino, pimentón, pimienta y sal) y el concentrado de tomate y mezcle bien.

El horno ahora debe tener la temperatura correcta. Unte el interior de las mitades de berenjena con un cepillo y un poco de aceite de oliva o aceite de chile y déjelas cocinar durante 15 minutos en el horno.

Después de 15 minutos llene las berenjenas con la mezcla de carne picada, espolvoree los piñones sobre ellas y cocine por otros 15 minutos en el horno.

Extienda el yogur natural sobre las berenjenas cocidas y decore con algunas hierbas italianas y pimentón en polvo.

Sirva las berenjenas rellenas con la carne picada y disfruta.

Albóndigas de cordero a la plancha

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 12 g | Proteínas: 23 g | Carbohidratos: 0,5 g | Calorías: 202

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

225 g de carne picada de cordero

4 tiras de tocino

1 cucharada de cebolla seca y granulada

1 cucharada de perejil, finamente picado

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de eneldo seco

1 pizca de ajo en polvo

PREPARACIÓN:

Amase todos los ingredientes aparte del tocino hasta que se mezclen uniformemente.

Precaliente el horno a 250 °C o utilice la función de parrilla.

Forme un total de cuatro albóndigas (grosor de aproximadamente dos centímetros y medio), que luego se envuelven con tocino. Fije las tiras de tocino con palillos de dientes.

Ase las albóndigas en el horno durante unos 7 minutos. Asegúrese de que no estén demasiado cerca (al menos a siete centímetros de distancia) de la fuente de calor. Luego gire y ase del otro lado.

Cazuela de calabacines

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 12,5 g | Proteínas: 10 g | Carbohidratos: 5,5 g | Calorías: 174

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

900 g de calabacín, cortado en rodajas

50 g de tocino, cortado en cubitos

50 g de Grana Padano o Parmigiano Reggiano, recién rallado

30 g de mantequilla

sal

pimienta

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 190 °C. Mientras tanto, hierva agua en una olla grande.

Paralelamente, derrita la mantequilla en una cacerola pequeña a fuego medio.

Agregue el calabacín al agua hirviendo y cocine por unos 3 minutos. Luego escurra el agua y deje que el calabacín se enfríe un poco.

Una vez que se pueda tocar el calabacín, se coloca en capas en un refractario.

Espolvoree cada capa con sal y pimienta.

Extienda el queso duro rallado y la mantequilla derretida sobre él y hornee en una rejilla mediana durante aproximadamente 30 minutos. Mientras tanto, cocine los cubitos de tocino en una sartén pequeña hasta que estén crujientes.

Luego cambie la función del horno a la parrilla y hornee el refractario durante unos minutos. Después de aproximadamente 3 a 5 minutos, debe estar dorado por encima y estará listo para servir.

Retire del horno, extienda sobre platos y reparta los cubitos de tocino encima.

Pimientos rellenos

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 13,5 g | Proteínas: 15 g | Carbohidratos: 4,5 g | Calorías: 199

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 pimientos

4 huevos

80 g de jamón picado

80 g de cebolla picada

1/2 cucharadita de sal

1 pizca grande de pimienta negra

¼ cucharadita de hojuelas de pimentón rojo

¼ cucharadita de tomillo, seco y rallado

80 g de queso cheddar rallado

PREPARACIÓN:

Primero, precaliente el horno a 180 °C. Mientras tanto, corte los pimientos por la mitad y límpielos con cuidado. No corte los tallos.

Llene una olla grande con suficiente agua para cubrir los pimientos. Ponga a hervir el agua, agregue las mitades de pimiento y cocine por unos 5 minutos.

Luego retírelos con una cuchara ranurada y deje enfriar. Durante este proceso, se evapora mucho líquido.

Bata los huevos en un tazón y mezcle con jamón, cebolla, sal, especias y la mitad del queso cheddar.

Cubra una bandeja para hornear con papel para hornear y extienda las mitades de pimentón sobre ella. Luego distribuya el relleno con una cucharada de manera uniforme en las mitades del pimiento. Espolvoree el resto del queso sobre él.

Atención: ¡No llene en exceso las mitades del pimiento, ya que la masa se elevará un poco al hornear!

Hornee las mitades de pimiento en el horno durante unos 40 minutos hasta que el relleno esté dorado y firme.

Verduras al horno cetogénicas

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 17,5 g | Proteínas: 5 g | Carbohidratos: 11 g | Calorías: 221

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

80 g de coliflor, cortada en pequeños floretes
80 g de brócoli, cortado en pequeñas florecillas
1 colinabo, pelado y cortado en trozos
2 zanahorias, peladas y cortadas en tiras de 5 cm de largo
100 g de judías verdes
12 espárragos, pelados y cortados a la mitad o en tres partes
2 pimientos, cortados a la mitad y limpiados
8 champiñones medianos
1 cebolla pequeña, cortada en cuartos
85 g de mantequilla
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta molida, negra
1 cucharadita de hierbas mixtas (por ejemplo, hierbas provenzales)

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 230 °C. Guise la coliflor, el brócoli, el colinabo y las zanahorias en una vaporera durante unos 6 minutos. Luego retire, coloque en un tazón grande y deje enfriar.

Agregue judías verdes, espárragos, pimientos, champiñones y cebollas. Derrita la mantequilla en una sartén a fuego medio, agregue sal y pimienta y luego agregue las verduras.

Distribuya la mezcla de vegetales en una bandeja para hornear. Los trozos de verduras deben estar cerca uno del otro, pero no encimados.

Ahora las verduras se hornean durante 30 a 40 minutos hasta que se doren un poco. Para garantizar un dorado uniforme, se pueden girar después de aproximadamente la mitad del tiempo de cocción.

Como las hierbas se queman rápidamente a altas temperaturas, solo se deben agregar 10 minutos antes del final del tiempo de cocción (si es necesario, revuélvalas con las verduras).

Retire del horno, sirva y disfrute.

Judías verdes con almendras tostadas

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 30 g | Proteínas: 6 g | Carbohidratos: 7,5 g | Calorías: 324

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

30 g de almendras, en hojuelas o bastoncitos y tostadas

55 g de mantequilla

1 cebolla pequeña picada

225 g de judías verdes frescas, limpias y cortadas a medida

¼ cucharadita de sal

1 pizca grande de pimienta molida, negra

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 180 °C. Si las almendras aún no están tostadas, se pueden distribuir sobre una bandeja para hornear y asar durante 6 a 8 minutos. Luego retírelas del horno y déjelas a un lado.

Derrita la mantequilla en una cacerola a fuego medio. Luego agregue las cebollas y los frijoles y cocine por unos 10 minutos hasta que las verduras estén tiernas. Revuelva de vez en cuando.

Sazone con sal y pimienta. Luego decore con las almendras tostadas y sirva.

Flores de coliflor al horno

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 12 g | Proteínas: 6 g | Carbohidratos: 6 g | Calorías: 177

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

1 kg de coliflor

4 g de ajo picado

30 g de mantequilla u, opcionalmente, 45 ml de aceite de coco

2 cucharadas de salsa holandesa

2 cucharaditas de sal

PREPARACIÓN:

Lave y corte a la mitad la coliflor. Coloque en una bandeja para hornear cubierta con papel de hornear.

Precaliente el horno a 150 °C.

Pele el ajo y píquelo finamente.

Derrita la mantequilla y mezcle con el ajo. Unte la coliflor con un cepillo de silicona con la mantequilla derretida y espere 2 minutos. Ahora espolvoree con la sal.

Hornee durante unos 30 minutos.

Decore con la salsa holandesa y disfrute.

Salsas y aderezos

Guacamole con cilantro y limas

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (15 G):

Grasas: 13 g | Proteínas: 1.5 g | Carbohidratos: 1,5 g | Calorías: 129

INGREDIENTES PARA UNOS 230 G (UNOS 16 CUCHARADAS):

2 aguacates

45 g de tomates roma, picados en cubos finos

una cebolleta picada

4 cucharadas de cilantro picado

2 cucharadas de jugo de lima, recién exprimido

2 cucharaditas de ajo, finamente picado

2 cucharaditas de jalapeño, finamente picado

½ cucharadita de cilantro molido

¼ cucharadita de comino, molido

sal, al gusto

PREPARACIÓN:

Corte los aguacates a lo largo por la mitad y retire el hueso.

Luego retire la pulpa de la cáscara, póngala en un tazón y rocíela con el jugo de lima.

Después agregue sal, comino y cilantro molido y triture la mezcla con un tenedor hasta obtener una masa homogénea.

Agregue las cebolletas, los tomates, los jalapeños, el ajo y el cilantro picado, revuelva bien y sazone nuevamente con sal si es necesario.

Pesto de nueces y albahaca

El pesto casero va bien con muchos platillos. Aquí una variante con nueces.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 17 g | Proteínas: 3 g | Carbohidratos: 1 g | Calorías: 174

INGREDIENTES PARA 10 PORCIONES:

100 g de albahaca fresca

120 ml de aceite de oliva

60 g de nueces de Castilla frescas

60 g de parmesano

1 ajo

1 pizca de sal marina (Flor de sal)

1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN:

Lave la albahaca y agítela para secarla. Arranque las hojas del tallo y córtelas.

Tueste las nueces en una sartén a fuego lento durante unos 5 minutos,

moviéndolas de vez en cuando. Retire las nueces de la sartén y déjelas enfriar.

Ralle el parmesano toscamente o córtelo en trozos pequeños. Pele y corte el ajo.

Coloque la albahaca, las nueces, el parmesano, el ajo y el aceite en un recipiente para licuar y con la licuadora de mano haga un puré hasta obtener una pasta fina.

Sazone el pesto con sal y pimienta y mezcle nuevamente brevemente. Vierta el pesto de nuez y albahaca en un vaso limpio, asegurándose de que el pesto esté cubierto de aceite, luego cierre el vaso y enfríe. Así, el pesto se puede conservar por varias semanas.

Aderezo al estilo asiático

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 9,5 g | Proteínas: 0.5 g | Carbohidratos: 0,5 g | Calorías: 89.5

INGREDIENTES PARA UNOS 200 G (UNOS 14 CUCHARADAS):

100 ml de aceite de coco

30 ml de salsa Tamari

15 ml de vinagre de manzana

15 ml de aceite de oliva, extra ligero

25 g de almendras en tiritas

¼ cucharadita de jengibre molido

¼ cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

Caliente el aceite de coco en una cacerola pequeña, agregue las tiritas de almendras y saltee a temperatura baja o media. Retire del fuego cuando estén doradas y enfríe a temperatura ambiente.

Una vez que las almendras estén lo suficientemente frías, incorpore los otros ingredientes y deje que se sedimenten. Durante este proceso, el aceite sube a la parte superior mientras que las almendras se hunden en el fondo.

Deje reposar así y revuelva solo cuando se vaya a utilizar. Al sacar del frasco, tome tanto del líquido como de las almendras con la cuchara.

Consejo: El aderezo se conserva varios días, pero debe mantenerse en el refrigerador para durar más de una semana.

Mayonesa ceto

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (15 g):

Grasas: 10,5 g | Proteínas: 0 g | Carbohidratos: 0 g | Calorías: 94

INGREDIENTES PARA APROXIMADAMENTE 280 G (20 CUCHARADAS):

la yema de 2 huevos

240 ml de aceite de oliva extra ligero, en total

30 ml de vinagre de manzana

1 cucharadita de mostaza

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimentón en polvo

PREPARACIÓN:

Lleve todos los ingredientes a temperatura ambiente antes de iniciar la preparación.

Luego mezcle la yema de huevo, la mostaza, el pimentón y una cuarta parte del aceite de oliva (60 ml) con una licuadora o batidora de mano durante aproximadamente un minuto.

Durante este tiempo agregue el resto del aceite de oliva (180 ml), primero gota a gota y luego en un chorrito delgado.

Si es necesario, sazone nuevamente y colóquelo en un recipiente hermético. La mayonesa se conserva bien refrigerada (en el refrigerador) durante varias semanas y puede servir como base para otros aderezos.

Salsa Española

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (20 g):

Grasas: 10 g | Proteínas: 7 g | Carbohidratos: 3,5 g | Calorías: 132

INGREDIENTES PARA APROXIMADAMENTE 120 G (APROXIMADAMENTE 6 CUCHARADAS):

480 ml de caldo de res

60 ml de salsa de tomate

30 ml de zumo de limón

28 g de mantequilla

4 tiras de tocino, frito crujiente y finamente desmenuzado

un apio, finamente picado

una zanahoria mediana, finamente picada

una cebolla mediana, finamente picada

2 dientes de ajo, finamente picados

½ hoja de laurel

½ cucharadita de tomillo seco

½ cucharadita de orégano, seco

¼ cucharadita de mejorana, seca

¼ cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

Después de freír el tocino recoja la grasa de freír en una olla más grande y agregue la mantequilla. Luego saltee el apio, las zanahorias y las cebollas durante unos diez minutos y dore ligeramente.

Agregue el caldo, el tocino frito, los cubos de ajo y todas las especias a la olla y cocine a fuego lento durante media hora.

Luego retire la hoja de laurel y agregue la mezcla a una licuadora o haga el puré directamente con una batidora de mano en la olla.

Regrese el puré a la olla o agréguele directamente ahí la salsa de tomate y al jugo de limón.

Deje cocinar a fuego lento hasta que la salsa se haya reducido un poco y sirva con carne o verduras al vapor.

Salsa blanca cetogénica – receta básica

Esta salsa base se puede modificar con diferentes ingredientes y, por lo tanto, obtiene un sabor diferente.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (60 g):

Grasas: 28 g | Proteínas: 1 g | Carbohidratos: 2 g | Calorías: 264

INGREDIENTES PARA ALREDEDOR DE 300 G (UNOS 20 CUCHARADAS):

120 ml de caldo de pollo

120 ml de leche de coco, alternativamente crema

30 ml de agua

120 g de mantequilla

40 g de cebollas

1 cucharadita de tapioca

¼ cucharadita de tomillo seco

¼ cucharadita de sal

una pizca de pimienta blanca

PREPARACIÓN:

Prepare una cacerola al menos de tamaño mediano y derrita la mantequilla.

Luego agregue las cebollas y cocine hasta que estén ligeramente doradas.

Reduzca el calor y agregue el caldo, la leche de coco, tomillo, sal y pimienta a las cebollas y cocine a fuego lento durante unos ocho minutos, revolviendo regularmente.

Mezcle bien la tapioca con el agua y agregue a la salsa. Continúe revolviendo hasta que la salsa tenga una consistencia ligeramente espesa.

Finalmente sazone con sal y pimienta nuevamente.

Consejo: Esta salsa blanca base puede reemplazar una clásica salsa bechamel y combina perfectamente con una variedad de verduras, carne y pescado. Al mismo tiempo, es fácil de modificar para obtener otras salsas (como las dos siguientes).

Salsa de mostaza cetogénica

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (60 G):

Grasas: 23 g | Proteínas: 1 g | Carbohidratos: 2 g | Calorías: 215

INGREDIENTES PARA UNOS 360 G (25 CUCHARADAS):

salsa blanca base

45 g de mostaza

PREPARACIÓN:

Prepare la salsa blanca de la receta básica como se indica arriba; sin embargo, antes de incorporar la crema, mézclela primero con la mostaza y luego agréguela a los demás ingredientes.

Salsa Alfredo keto

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 46 g | Proteínas: 12 g | Carbohidratos: 2 g | Calorías: 468

INGREDIENTES PARA 5 PORCIONES:

90 g de mantequilla

150 g de queso parmesano

320 ml de crema para batir

3 cucharadas de perejil picado

PREPARACIÓN:

Derrita la mantequilla. Agregue el queso parmesano y la mantequilla poco a poco, revolviendo constantemente.

Deje que la salsa se espese un poco.

Finalmente, agregue el perejil y sazone con sal y pimienta.

Salsa para nachos cetogénica

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 50 g | Proteínas: 3 g | Carbohidratos: 0,4 g | Calorías: 455

INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES:

6 yemas de huevo

60 ml de zumo de limón

15 g de mostaza Dijon

360 ml de grasa de pato o de tocino

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de especias para tacos

PREPARACIÓN:

Ponga las yemas de huevo, la mostaza y el jugo de limón en una cacerola pequeña. Mezcle con un batidor.

Llene una olla un poco más grande con aproximadamente 2,5 cm de agua y hierva. Reduzca la temperatura a máximo 60 °C (el agua puede seguir hirviendo levemente) y coloque la olla pequeña adentro. Mientras revuelva, agregue la grasa de pato fundida en un chorrito delgado. Esto puede tomar hasta 90 segundos.

Agregue las especias y deje en el baño de agua durante 3 minutos (revolviendo constantemente). Precaución: Si es necesario, baje la temperatura, porque de lo contrario los ingredientes se separarán.

En un recipiente hermético, la salsa puede conservarse aproximadamente 2 semanas en el refrigerador.

Para recalentar, use nuevamente el baño de agua. No lo haga en la olla ni en el microondas.

Postres

Soufflé de manzana

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 34 g | Proteínas: 13,5 g | Carbohidratos: 10,5 g | Calorías: 402

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

2 huevos

1 pizca de sal

1/8 cucharadita de extracto de almendras

1/8 cucharadita de canela

1/8 cucharadita de nuez moscada molida

½ manzana (de tamaño mediano), pelada, sin semillas y cortada en cubitos

20 g de nueces, picadas finamente

½ cucharada de harina de coco

1 cucharada de aceite de coco

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 180 °C. Mientras tanto, separe los huevos y bata las claras a punto de nieve.

En otro tazón, mezcle las yemas de huevo con el extracto de almendras, canela, nuez moscada, trozos de manzana, nueces y harina de coco.

Incorpore aproximadamente un tercio de las claras en la yema de huevo y mezcle bien. Luego incorpore las yemas de huevo en la de las claras restante y mezcle cuidadosamente.

Calienta el aceite de coco en una sartén a prueba de horno en la estufa. Ahora agregue la mezcla de huevo y alise.

Vuelva a calentar a fuego medio, cubra la sartén y fría el soufflé durante unos 4 minutos. La parte inferior ya se está dorando con esto. **¡Cuidado que no se esté quemando!**

Retire la tapa de la sartén y ponga la sartén en el horno. Aquí, el soufflé debe hornearse durante unos 20 minutos hasta que esté dorado por encima.

Retire la sartén del horno, deje que se enfríe un poco y retire con cuidado el soufflé. Para este propósito, posiblemente se puede dividir en el medio de antemano.

Sirva y disfrute mientras aún esté caliente.

Crème Brulée

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 20,3 g | Proteínas: 4 g | Carbohidratos: 2,3 g | Calorías: 214

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

150 ml de leche de soja

200 ml de crema para batir

3 yemas de huevo

30 g de mezcla Stevia y-Erytrith

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 140 °C.

Caliente la leche y la crema en una cacerola. Sazone con vainilla.

Revuelva las yemas de huevo con azúcar hasta que estén cremosas. Incorpore la crema con leche calentada.

Ponga la crema en frascos y colóquela en un baño de agua en un refractario apto para el horno.

Coloque el refractario en el horno y deje cuajar durante al menos 1 hora.

Saque la crema y deje que se enfríe. Antes de servirla, espolvoréela con azúcar morena y deje que el azúcar se caramelize durante unos 10 minutos en el horno caliente.

Budín de bayas con queso cottage

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 28,5 g | Proteínas: 8 g | Carbohidratos: 3,5 g | Calorías: 302

INGREDIENTES POR PORCIÓN:

1/8 de taza (60 g) de aceite de coco, líquido

¼ de taza de bayas (como frambuesas, moras, arándanos, grosellas)

¼ de taza (60 g) de queso cottage

1 pizca de extracto de almendras

PREPARACIÓN:

Primero, ponga el aceite de coco y las bayas en un recipiente o cacerola resistente al calor.

Caliente removiendo suavemente, pero no deje que hierva. Lo óptimo son 65 °C.

Luego retire el tazón o la olla del área de cocción e inmediatamente agregue el queso cottage y el extracto de almendras. La estructura granular del queso cottage debe conservarse, y las bayas no deben aplastarse completamente mientras se remueven.

Deje enfriar un poco y disfrute.

Panna Cotta

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 36,1 g | Proteínas: 6.4 g | Carbohidratos: 5 g | Calorías: 381.1

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

120 ml de crema

2 hojas de grenetina

½ vaina de vainilla (la pulpa de la vainilla)

edulcorante (por ejemplo estevia), al gusto

PREPARACIÓN:

Corte la vaina de vainilla lateralmente y raspe. Agregue la mitad de la vainilla a la crema. Mezcle ambos y deje hervir una vez.

Pase la olla a un lado y deje enfriar un poco. Mientras tanto, remoje la grenetina en agua, exprima y disuelva en la crema aún tibia. Alise todo con el batidor para evitar la formación de grumos.

Vierta la mezcla en un molde para budines, deje enfriar a temperatura ambiente y luego refrigere por al menos 6 horas.

Soufflé de durazno con almendras y canela

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 34,5 g | Proteínas: 14 g | Carbohidratos: 7 g | Calorías: 394

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

2 huevos

1 pizca de sal

1/8 cucharadita de extracto de almendras

1/8 cucharadita de canela

1 pizca de clavo, molido

60 g de duraznos, picados finamente

20 g de nueces de pecana, picadas finamente

½ cucharada de harina de coco

1 cucharada de aceite de coco

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 180 °C. Mientras tanto, separe los huevos y bata las claras hasta que estén a punto de nieve.

En otro tazón, mezcle las yemas de huevo con el extracto de almendras, la canela, el clavo de olor, las piezas de durazno, las nueces y la harina de coco. Incorpore aproximadamente un tercio de las claras a la mezcla de las yemas y mezcle bien. Luego incorpore la mezcla de yemas en las claras restantes y mezcle cuidadosamente.

Caliente el aceite de coco en una sartén apta para el horno en la estufa. Ahora agregue la mezcla de huevo y alise.

Vuelva a calentar a fuego medio, cubra la sartén y fría el soufflé durante unos 4 minutos. La parte inferior ya se está dorada. **¡Cuidado que no se está quemando!**

Retire la tapa de la sartén y ponga la sartén en el horno. Aquí, el soufflé debe hornearse durante unos 20 minutos hasta que esté dorado por encima.

Retire la sartén del horno, deje enfriar un poco y retire el soufflé cuidadosamente. Para este propósito, posiblemente se puede dividir en el medio de antemano.

Sirva y disfrute mientras aún está caliente.

Merengue cetogénico

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Calorías: 14.4 kcal | Proteínas: 3.3 gramos | Grasas: 0 gramos | Hidratos de Carbono: 0.3 gramos

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

1 clara de huevo
20 ml de agua de soda
un poco de edulcorante
algo de ralladura de un limón orgánico

PREPARACIÓN:

Bata las claras de huevo con el agua de soda a punto de nieve.
Luego, incorpore cuidadosamente el edulcorante y la ralladura de limón.
Forme pequeños montoncitos en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear y caliente el horno a 130 °C.
Permita que el merengue se seque durante 25 minutos en el horno.

Pay de queso y frambuesas

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 5,5 g | Proteínas: 17,6 g | Carbohidratos: 5,1 g | Calorías: 143

INGREDIENTES PARA 8 PORCIONES:

500 g de requesón

250 g de queso crema

200 g de frambuesas congeladas

3/4 cucharadita de polvo de estevia

2 huevos

30 ml de sabor a vainilla

1 limón

3 cucharadas de harina de almendras

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 160 °C. Separe los huevos y bata las claras con un batidor.

Exprima el jugo del limón. Mezcle bien el requesón, el queso crema, las frambuesas, la estevia, vainilla, un chorrito de jugo de limón y la harina con un batidor en un tazón. Incorpore las claras de huevo en la masa.

Engrase un molde del pastel con mantequilla y agregue la masa del pastel.

Hornee el pastel durante unos 50-60 minutos. Deje enfriar y sirva.

Panna Cotta Keto

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 30,3 g | Proteínas: 4.5 g | Carbohidratos: 9,2 g | Calorías: 390

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

PARA LA PANNA COTTA:

200 ml de crema

3 g de gelatina en polvo (o 1 hoja de gelatina)

25 g de xilitol

unas gotas de sabor a vainilla

PARA LA SALSA DE FRESA:

200 g de fresas (frescas o congeladas)

25 g de xilitol

PREPARACIÓN:

Mezcle 2 cucharadas de crema (del vaso de los 200 ml) con 3 g de gelatina en polvo y deje que se remoje. Si prefiere usar hojas de gelatina, remoje 1 hoja en agua fría durante 5-10 minutos.

Mientras tanto, hierva la crema restante con xilitol y unas gotas de sabor a vainilla y deje cocinar a fuego lento durante 2 minutos removiendo constantemente.

Agregue la gelatina disuelta (en el caso de la gelatina de hoja, exprima ligeramente la hoja remojada) y disuelva la gelatina en la crema removiendo suave y constantemente.

Reparta la crema en 2 moldes redondas o vasos y déjela reposar en la nevera durante unas horas.

Luego convierta las fresas con 25 g de xilitol en puré y repártalo en la Panna Cotta.

Sirva y disfrute de la Panna Cotta baja en carbohidratos.

Kaiserschmarrn

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 42 g | Proteínas: 24 g | Carbohidratos: 3 g | Calorías: 511

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

KAISERSCHMARRN:

1 cucharada de mantequilla o ghee
3 huevos
1 clara de huevo
100 g de queso cottage (granulado)
40 g de queso crema orgánica doble crema
1 cucharada de cáscara de psyllium molida
1 cucharadita de azúcar en polvo
zum de limón
canela
estevia

SALSA DE VAINILLA:

1 yema de huevo
100 ml de crema para batir orgánica, al menos 30% de grasa
vainilla

PREPARACIÓN:

KAISERSCHMARRN:

Derrita la mantequilla o ghee en una sartén a fuego medio.
Ponga el queso cottage, el queso crema y los huevos en un tazón. Convierta en puré todo, creando una masa suave.
Sazone la masa con canela y estevia. Incorpore las cáscaras de psyllium en la masa.
Separe un huevo y monte la clara de huevo. Luego, con cuidado, incorpore en la masa.
Vierta suavemente la masa en la sartén caliente.
Tan pronto como la parte inferior de la masa esté ligeramente dorada, corte el panqueque resultante en cuartos y gire.
Fría el tiempo requerido y gire varias veces, si es necesario, hasta que el Kaiserschmarrn tenga el color y la consistencia deseados. Luego corte las piezas al tamaño deseado.

SALSA DE VAINILLA:

Prepare un baño de agua, caliente la crema y la vainilla en el baño de agua, ¡pero no las cocine!

Agregue la yema de huevo, revuelva bien la salsa y sírvala ligeramente fría junto con el Kaiserschmarrn.

Mousse de chocolate keto

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 31 g | Proteínas 10 g | Carbohidratos: 11 g | Calorías: 376

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

200 g de chocolate negro, 85%

90 ml de AGUA

150 g huevos (1 huevo = 50 g)

50 ml de leche de coco entera

1 cucharada de eritritol

PREPARACIÓN:

Caliente el chocolate junto con el agua y el eritritol en un baño de agua.

Revuelva hasta que se haya formado una masa suave. Reserve.

Separe los huevos.

Incorpore la yema de huevo y la leche de coco en la mezcla de chocolate.

Bata las claras de huevo hasta que estén a punto de nieve e incorpore suavemente.

Llene en tazoncitos y disfrute.

Helado de mantequilla y pacana

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 54 g | Proteínas: 9 g | Carbohidratos: 3 g | Calorías: 539

INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS:

160 ml de crema

20 g de mantequilla

1/3 taza de eritritol

1 pizca de estevia líquida

1 cucharadita de sabor a vainilla

80 g de yema de huevo

100 g de nueces pacanas

PREPARACIÓN:

En una cacerola, lleve la crema hasta a punto de ebullición y retírela del fuego.

Agregue la mantequilla y el eritritol y deje enfriar.

Mientras tanto, pique las pacanas. Puede poner las nueces para ello, por ejemplo, en una bolsa pequeña y aplastarlas con un mazo de carne.

Luego ponga las nueces, así como los ingredientes restantes en la olla y mezcle todo.

Ahora vierta todo en la máquina de helados y deje que se haga helado.

Después de unos 30 minutos, el helado está listo para servir y puede disfrutarlo.

Cenas

Ensalada de salmón

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 28 g | Proteínas: 26,5 g | Carbohidratos: 9,5 g | Calorías: 396

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

170 g de salmón frito

120 g de pepinos, finamente rebanados

120 g de lechuga romana, cortada en trozos del tamaño de un bocado

85 g de fresas, en pequeños trozos

75 g de queso feta, cortado en cubos pequeños

30 g de almendras

30 ml de vinagre de frambuesa

½ aguacate, cortado en pequeños trozos

PREPARACIÓN:

Ponga todos los ingredientes sólidos en un tazón y mezcle.

Finalmente, agregue el vinagre de frambuesa y revuelva bien nuevamente.

Ensalada de camarones al estilo japonés

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (SIN EL ADEREZO):

Grasas: 0,5 g | Proteínas: 11,5 g | Carbohidratos: 10 g | Calorías: 90

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

120 g de lechuga, cortada en trozos del tamaño de un bocado

100 g de camarones fritos

90 g de col morada, finamente rallada o cortado

75 g de rábano Daikon, rallado

2 cebolletas picadas

1 zanahoria mediana, finamente cepillada

½ pepino mediano, cortado en tiras finas

aderezo de almendra, al estilo asiática

chile rojo, finamente picado (si lo desea)

perejil (si lo desea)

PREPARACIÓN:

Coloque la lechuga, todas las verduras y los camarones en una ensaladera y mezcle de manera uniforme.

Vierta encima el aderezo de almendras al estilo asiático. Si es necesario, espolvoree con un poco de chile rojo y perejil finamente picado.

Ensalada de atún con huevo y tomate

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 37 g | Proteínas: 54 g | Carbohidratos: 7 g | Calorías: 571

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

1 lata de atún
100 g de lechuga
2 huevos
10 aceitunas verdes, sin hueso
5 - 6 tomates cherry
2 cucharadas de aceite de oliva
nuez moscada
sal marina
pimienta

PREPARACIÓN:

Cubra los huevos en una olla con agua y deje hervir de 8 a 10 minutos. Lave las hojas de lechuga y séquelas en la escurridora de ensaladas. Luego corte la lechuga en trozos.

Lave los tomates, escúrralos y córtelos por la mitad. Parta a la mitad las aceitunas si es necesario. Ponga la lechuga en un plato, rocíe aceite de oliva sobre ella y esparza tomates y aceitunas sobre la lechuga.

Escorra el atún y vierta en porciones sobre la ensalada. Pele los huevos y corte en cuartos. Agregue los huevos a la ensalada y sazone con nuez moscada recién rallada, sal y pimienta.

Pastelitos de salmón

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 40 g | Proteínas: 22,5 g | Carbohidratos: 2 g | Calorías: 458

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS O 12 PASTELITOS:

170 g de salmón, pre cocido
40 g de cebollas roja, finamente picada
2 huevos, ligeramente batidos
1 cucharada de harina de coco
¼ cucharadita de salsa de pescado
¼ cucharadita de semillas de apio
¼ cucharadita de eneldo
¼ cucharadita de perejil seco
¼ cucharadita de cebolla en polvo
¼ cucharadita de sal
1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN:

Primero, mezcle los huevos con la harina de coco y monte con un batidor.

Luego agregue el salmón, la cebolla, la salsa de pescado y las hierbas y especias para hacer una masa.

Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén a fuego medio.

Luego vierta la masa en la sartén por cucharadas para formar doce albóndigas más o menos iguales.

Cubra la sartén y cocine las albóndigas por un lado durante cuatro a cinco minutos, dependiendo del grado deseado de dorado.

Con cuidado gire y continúe cocinando.

Cuando termine el tiempo de cocción, sívalas con cuidado en un plato y llévelo a la mesa junto con rodajas de aguacate y/o tomate.

Envolturas de salmón

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 32 g | Proteínas: 24,5 g | Carbohidratos: 0,5 g | Calorías: 388

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

170 g de salmón

60 g de mayonesa casera

28 g de queso cheddar rallado

10 rebanadas de tocino crujiente frito

2 hojas grandes de lechuga

2 cucharadas de pepinillos en vinagre, picados

pimienta

sal

PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes excepto la lechuga y el tocino en un tazón.

Extienda el relleno de manera uniforme sobre las hojas de lechuga y enróllelas como envolturas.

Refrigere o consuma directamente. Desmenuce el tocino frito crujiente justo antes de comer y espolvoréelo sobre las envolturas.

Ensalada de pollo estilo asiático

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 18 g | Proteínas: 45 g | Carbohidratos: 8 g | Calorías: 374

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

2 pechugas de pollo, asadas y divididas en trozos del tamaño de un bocado

120 g de lechuga, dividida en trozos del tamaño de un bocado

70 g de col blanca, rallada

½ pimiento rojo, finamente picado

2 cebolletas, finamente picadas

1 zanahoria, cortada en tiras finas

30 g de palitos de almendras, tostados

aderezo de almendras al estilo asiático

PREPARACIÓN:

Mezcle bien todos los ingredientes excepto los palitos de almendras en un tazón.

Espolvoree con los palitos de almendras y cubra con aderezo de almendras al estilo asiático.

Mezcle todo cuidadosamente y sirva.

Rollitos de calabacín con queso crema y salmón

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 3 g | Proteínas: 4 g | Carbohidratos: 2 g |

Calorías: 68

INGREDIENTES PARA 8 ROLLITOS:

1 calabacín grande

200 g de queso crema

150 g de salmón orgánico ahumado

½ manojo de cebollino

un poco de rábano picante

1 limón orgánico

sal marina

pimienta blanca

PREPARACIÓN:

Corte el calabacín longitudinalmente en rodajas de aproximadamente 5 mm de grosor. Caliente una sartén a la parrilla antiadherente y saltee las rodajas de calabacín brevemente.

Elija algunas cebolletas largas y resérvelas para atar los rollos de calabacín después. Pique finamente las demás cebolletas, luego mezcle con queso crema, rábano picante, sal y pimienta.

Cubra las rodajas de calabacín frito con la mezcla de queso fresco, ponga un poco de salmón encima, enrolle y ate con las cebolletas. Rocíe con jugo de limón fresco y sirva.

Salmón ahumado sobre ensalada

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 9 g | Proteínas: 23 g | Carbohidratos: 3 g | Calorías: 195

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

100 g de salmón ahumado, captura salvaje

50 g de lechuga

4 tomates cherry

½ limón orgánico

2 tallos de eneldo

PREPARACIÓN:

Lave las hojas de lechuga, agítelas para secarlas y córtelas en pequeños trozos.

Lave los tomates y córtelos a la mitad. Lave el eneldo y sacúdalo, luego retire las puntas del tallo. Corte el limón en pequeños gajos.

Sirva la ensalada, los tomates y el salmón en un plato. Rocíe un poco de jugo de limón sobre el salmón. Finalmente, extienda el eneldo sobre el salmón y sirva.

Rollo de salmón y espinacas

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 28,6 g | Proteínas: 26,5 g | Carbohidratos: 1,8 g | Calorías: 373

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

100 g de salmón ahumado

70 g de hojas de espinacas congeladas sin crema

2 huevos

25 g de queso rallado (por ejemplo, Emmentaler)

15 g de queso parmesano

80 g de queso crema con hierbas

sal

pimienta

PREPARACIÓN:

Caliente el horno de convección a 200 °C (horno normal: 220 °C).

Mezcle los huevos con el queso rallado y las espinacas. Sazone con un poco de sal y pimienta (use la sal con moderación, el salmón ya está muy salado).

Coloque papel para hornear sobre una bandeja para hornear y extienda el queso parmesano sobre él (unos 20 × 25 cm). Luego distribuya la masa sobre él. Deje hornear aproximadamente 10 minutos a 200 °C. Deje enfriar y dele la vuelta para que el parmesano esté abajo. Unte con queso crema y cubra con el salmón ahumado.

Ahora enrolle todo y envuélvalo en film de plástico o papel de aluminio. Lo mejor es almacenar el rollo durante la noche o alternativamente 4-6 horas en el refrigerador.

Corte el rollo de espinacas y salmón en rodajas más bien gruesas (aproximadamente de 1 cm) y sirva.

Brochetas de camarones con cúrcuma

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 42 g | Proteínas: 19 g | Carbohidratos: 3 g | Calorías: 465

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

200 g de camarones, sin cabeza, con cáscara

8 cucharadas de aceite de coco

1 diente de ajo

5 g de jengibre

½ limón, recién exprimido

½ cucharadita de cúrcuma en polvo

1 pizca de sal marina (Flor de sal)

1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN:

Pele los camarones, coloque las cáscaras en un plato y reserve. Pele el ajo y el jengibre y pique finamente. Enjuague el limón con agua caliente y rállelo.

Luego, parta a la mitad el limón y exprima una mitad.

Ponga la cúrcuma, el ajo, el jengibre, el jugo de limón, la ralladura y 6 cucharadas de aceite de coco en un tazón y mezcle hasta obtener una marinada.

Voltee los camarones en la marinada y déjelos marinar durante varios minutos.

Agregue las cáscaras de camarones con 2 cucharadas de aceite de coco a una sartén y saltee. Agregue los camarones y la marinada restante a la sartén y fría las gambas por cada lado durante aproximadamente un minuto. Retire los camarones de la sartén y póngalos en pinchos. Sazone los camarones con sal y pimienta.

Camarones con crujiente de almendras al curry sobre ensalada de pepino

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 25 g | Proteínas: 31 g | Carbohidratos: 19 g | Calorías: 430

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

1 pepino pequeño, de cultivo biológico
2 ramitas de menta
media lima, de cultivo biológico
3 cucharadas de yogurt
3 cucharadas de aceite de oliva
sal marina
pimienta
4 cucharadas de almendras con cáscara
½ cucharadita de azúcar de caña
½ cucharadita de curry en polvo
1 pizca de pimienta de cayena
1 diente de ajo
7 piezas de camarones sin pelar, sin cabeza

PREPARACIÓN:

Lave el pepino, córtelo en cuartos y luego en rodajas finas. Lave la menta, separe las hojas y córtelas en tiras finas. Lave la lima con agua caliente, ralle la piel y exprima el jugo. Para el aderezo, mezcle 2 cucharadas de jugo de lima, el yogur, 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta. Vierta sobre las tiras de pepino y menta y mezcle.

Pique las almendras toscamente. Mezcle con la ralladura de limón, el azúcar, el curry, la pimienta de cayena y ½ cucharadita de sal. Tueste en una sartén sin grasa, hasta que las almendras estén ligeramente doradas.

Corte el ajo en rodajas finas. Enjuague los camarones, séquelos y fríalos con 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén antiadherente por ambos lados.

Después de unos 3 minutos, agregue el ajo y fríalo.

Arregle la ensalada de camarones y pepino. Espolvoree el crujiente de almendras con especias sobre ella.

Salmón sobre ensalada de aguacate y pepino teriyaki

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 54 g | Proteínas: 22 g | Carbohidratos: 12 g | Calorías: 640

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

- 1 pepino
- 1 aguacate maduro
- 1 cucharada de jugo de lima
- 2 filetes de salmón (aprox. 150 g cada uno)
- 1 - 2 cucharadas de sésamo ligero
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de miel (o jarabe de agave)
- 3 tallos de cilantro (opcional)

PREPARACIÓN:

Lave el pepino, límpielo, córtelo a lo largo, raspe las semillas con una cucharada y corte el pepino en rebanadas. Corte el aguacate por la mitad, retire el hueso, saque la pulpa y corte la carne en rodajas finas. Espolvoree la pulpa con el jugo de lima.

Enjuague el salmón con agua fría y séquelo con toallas de papel. Tueste el sésamo en una sartén hasta que esté dorado, retire. Caliente 2 cucharadas de aceite en la sartén. Ase el salmón durante 6-8 minutos. Sazone ligeramente con sal, retire y separe en trozos.

Para el aderezo, mezcle la salsa de soya, la miel, 1 cucharada de aceite y 1-2 cucharadas de agua. Lave el cilantro, agítelo bien para secarlo y separe las hojas. Mezcle cuidadosamente en un tazón el pepino, el aguacate, el cilantro y el aderezo. Sirva con salmón y sésamo.

Ensalada de pollo con huevo, aguacate y albahaca

Una deliciosa ensalada con huevos, aguacate, filete de pechuga de pollo y albahaca sabe muy bien para la cena.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 56 g | Proteínas: 57 g | Carbohidratos: 3 g | Calorías: 749

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

300 g de filete de pechuga de pollo

1 aguacate

6 huevos, tamaño mediano

100 g de albahaca fresca

60 g de mayonesa, casera o del frasco

sal marina (Flor de sal)

pimienta

PREPARACIÓN:

Lave el filete de pechuga de pollo y séquelo, luego córtelo en trozos pequeños.

En una cacerola, hierva el agua con un poco de sal. Agregue el filete de pechuga de pollo, luego reduzca el fuego y cocine la carne, cubierta, según el tamaño, durante 10-15 minutos. Escurra la carne en un tamiz y deje que se enfríe bien.

Cocine los huevos en agua hirviendo durante 8 a 10 minutos. Apague los huevos fríos, pélelos y córtelos en trozos pequeños. Corte el aguacate a la mitad, quite el hueso y saque la carne de la piel. Corte el aguacate en cubos pequeños. Lave la albahaca y agítela para secarla, luego separe las hojas y córtelas.

Ponga los huevos, el aguacate, la mayonesa, la albahaca y los trozos de carne en un tazón y sazone con sal y pimienta. Revuelva todo con cuidado y colóquelo en dos platos.

Aguacate asado envuelto en tocino

Disfrute del aguacate alguna vez diferente: envuelto en tocino y luego frito en una sartén, el aguacate sabe realmente delicioso.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 90 g | Proteínas: 18 g | Carbohidratos: 2 g | Calorías: 939

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

2 aguacates medianos Hass, frescos

1 lima recién exprimida

300 g de tocino

1 cucharada de aceite de oliva

1 pizca de sal marina (Flor de sal)

1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN:

Corte el aguacate por la mitad y saque el hueso. Córtelo luego en cuartos, retire la pulpa y rocíe con jugo de lima para evitar que las piezas se vuelvan marrones.

Extienda las rebanadas de tocino en una tabla y enrolle los trozos de aguacate uno tras otro. Caliente el aceite en la sartén y fría los aguacates envueltos en tocino por todos lados.

Retire los aguacates en tocino de la sartén, sazone con sal y pimienta y sirva caliente.

Pimiento horneado con verduras y carne

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 14 g | Proteínas: 25 g | Carbohidratos: 12 g | Calorías: 269

INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS:

200 g de pechuga de pollo sin piel
6 rebanadas de queso cheddar, al menos 50 % de grasa
1 pimiento rojo, fresco
2 pimientos amarillos, frescos
100 g de calabacín
100 g de champiñones crudos
2 chalotes
1 pizca de sal marina (Flor de sal)
1 pizca de pimienta negra
2 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Corte los pimientos por la mitad, límpielos y lavarlos. Lave el calabacín y córtelo en trozos pequeños. Limpie los champiñones, quite los tallos secos y corte los champiñones en trozos. Pele las chalotas y córtelas en dados. Lave la pechuga de pollo y séquela, luego córtela en trozos pequeños. Caliente el aceite en la sartén y fría las chalotas y la carne. Agregue el calabacín y los champiñones, fría todo y sazone con sal y pimienta. Rellene con la mezcla de carne y verduras las mitades de los pimientos y cubra con queso. Ponga los pimientos en un plato refractario y gratine en un horno precalentado durante 10-15 minutos a 175 °C. Sirva con hierbas al gusto.

Galletas de queso keto con salsa cremosa de aguacate

Esta receta nos transporta, al menos en el pensamiento, a México.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 31 g | Proteínas: 17 g | Carbohidratos: 11 g | Calorías: 389

INGREDIENTES PARA 12 PORCIONES:

PARA LAS GALLETAS:

80 g de harina de almendras

20 g de harina de arroz

1 cucharada de goma guar

70 g de queso crema

80 g de parmesano rallado

75 g de queso rallado, por ejemplo Gouda, Cheddar, etc.

1 huevo

sal

pimienta, recién molida

PARA EL ADEREZO:

2 aguacates maduros

2 cucharaditas de jugo de lima

150 g de yogur griego

1 diente de ajo

sal

pimienta, recién molida

pimienta de cayena

semilla de comino, para espolvorear

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno a 210 °C.

Para las galletas, mezcle la harina de almendra, de arroz y de goma guar en un tazón.

Caliente lentamente el queso crema con el queso parmesano y el queso en una cacerola hasta que el queso se derrita. Agregue la mezcla de queso a la harina de almendras. Agregue huevo, sal y pimienta y mezcle todo para que resulte una masa pegajosa. Si es necesario, agregue un poco de harina de almendras o agua. Estire la masa delgada entre 2 hojas de papel de hornear. Despegue el papel de hornear superior y corte la masa en triángulos. Coloque el papel de hornear en una bandeja para hornear y hornee por 7-8 minutos hasta que estén doradas.

Retire del horno, saque la placa de la charola, cúbrala nuevamente con papel de hornear y hornee la galleta del otro lado en aproximadamente 5 minutos hasta que también estén doradas. Retire y deje que la placa de galletas se enfríe por completo.

Para la salsa corte por la mitad los aguacates y retire el hueso. Retire la pulpa, córtela en trozos grandes, colóquela en un recipiente y mezcle inmediatamente con el jugo de lima.

Machaque finamente la carne de aguacate con un tenedor. Agregue el yogur. Pele el ajo y presiónelo a través de la prensa. Sazone con sal, pimienta y pimienta de cayena. Rectifique el sabor, ponga en un plato hondo y espolvoree con semillas de comino.

Retire la hoja de masa con el papel de la charola y cuidadosamente rompa las galletas en triángulos a lo largo de los bordes cortados. Sirva con la salsa de aguacate.

Lasaña de huevos

¡Esta variante de lasaña, pero sin pasta, es al menos tan sabrosa como la opción normalmente conocida!

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 54 g | Proteínas: 49 g | Carbohidratos: 16 g | Calorías: 768

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

200 g de nata fresca

500 g de carne molida de res

1 cebolla

1 lata de tomates picados

1 paquete de tomates pasados (500 g)

200 g de queso rallado (generalmente uso mozzarella, pero puede escoger libremente)

100 ml de crema para batir

1 cucharadita de harina

6 huevos

1 cucharada de aceite

2 cucharaditas de orégano

2 cucharaditas de albahaca

sal al gusto

pimienta al gusto

1/2 cucharadita de nuez moscada

PREPARACIÓN:

Primero comience con los placas de lasaña, ¡en nuestro caso placas de huevo!

Para eso debe abrir los huevos y batirlos. Usted da esta mezcla de huevo en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear y deja que cuaje en el horno a 80-100 °C. Es importante que distribuya la masa de huevo de manera uniforme.

Mientras las placas de huevo se preparan en el horno, puede empezar ya con el relleno de carne molida. Para esto, pele la cebolla y la pica lo más finamente posible, luego fría en una sartén hasta que esté transparente. Ahora puede agregar la carne molida y sazónarla con sal y pimienta. Una vez que la carne esté salteada, la guarda con los tomates pasados y picados. El relleno de carne molida ahora en principio está completamente terminado, pero aún puede refinarla con las hierbas. Consejo: Mi madre siempre cocina el relleno durante unas horas.

Cuanto más cocina, mejor se pone (similar a la boloñesa). Sin embargo, a

menudo no se tiene mucho tiempo, por lo que, incluso si solo lo cocina a fuego lento por un corto tiempo, aún sabrá muy bien.

Ahora llegamos a la salsa Bechamel: Caliente el aceite y mézclelo con una pizca de harina. Ahora rehogue todo con un poco de agua y la crema. Revuelva la salsa hasta que esté cremosa. Entonces solo tiene que sazonarla con sal, pimienta y nuez moscada. Finalmente, agregue la crema fresca.

Y ya llegamos a los últimos pasos para una lasaña de huevo perfecta: Ahora puede cortar la masa de huevo en rodajas iguales, aproximadamente del tamaño de su molde refractario. Ahora puede comenzar a apilar su lasaña. Es importante que la primera capa sea el relleno de carne molida y la última la bechamel. Por supuesto, luego distribuye el queso sobre la última capa. La lasaña se hornea durante unos 20 minutos a 180 °C en el horno.

Cazuela de coles de Bruselas y coliflor

La coliflor y las coles de Bruselas son excelentes para gratinar.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 25 g | Proteínas: 14 g | Carbohidratos: 7 g | Calorías: 312

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

400 g de coliflor
200 g de coles de Bruselas
200 g de leche de coco
200 g de caldo de verduras, casero
200 g de mozzarella rallada
1 chalota
1 ajo
5 g de jengibre
1 chile pequeño crudo
½ cucharadita de cúrcuma seca
1 pizca de nuez moscada seca
6 tallos de perejil
1 cucharada de aceite de oliva
1 pizca de sal marina (Flor de sal)
1 pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN:

Retire las hojas exteriores de las coles de Bruselas. Lave la coliflor y corte las flores del tallo central. Corte el chile por la mitad, retire las semillas y luego píquelos. Pele la chalota, el jengibre, el ajo y córtelos en dados. Lave el perejil y píquelos finamente. Precaliente el horno a 180 °C.

Ponga el aceite de oliva en una cacerola, agregue la chalota, el ajo, el chile y el jengibre y revuelva todo. Agregue las coles de Bruselas y la coliflor y saltee con el caldo, cocine a fuego lento durante 10 minutos, sazón con sal y pimienta.

Retire la cacerola del fuego y agregue la leche de coco con la cúrcuma y deje reposar durante 2 minutos.

Ponga todo en un molde refractario, espolvoree primero con el perejil y luego con la Mozzarella. Hornee la cazuela de coliflor y coles de Bruselas durante unos 20-25 minutos en el horno hasta que esté dorada. Extienda sobre platos y sirva.

Tarta Flammkuchen ceto con tocino y cebolleta

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 5 g | Proteínas: 4 g | Carbohidratos: 1 g | Calorías: 65

INGREDIENTES PARA UNA CHAROLA (= 20 PORCIONES)

PARA LA MASA DEL FLAMMKUCHEN:

2 huevos medianos

1 coliflor

50 g de parmesano

sal

pimienta

nuez moscada

PARA EL RECUBRIMIENTO:

125 g de cubitos de tocino

200 g de nata fresca

3 tallos de cebolletas

PREPARACIÓN:

Ralle la coliflor y mezcle en un tazón con 3/4 de cucharadita de sal. Deje reposar durante 20 minutos y luego extiéndala sobre una toalla de cocina y exprima el líquido.

Haga una masa de la coliflor rallada con los huevos y el queso parmesano y sazone con sal, pimienta y nuez moscada.

Coloque la masa en una bandeja para hornear y extiéndala lo más plana y uniformemente posible.

Hornee durante 20 minutos a 180 °C en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear. Voltee la masa después de 10 minutos y hornee nuevamente por otros 10 minutos. Retire la masa del horno y déjela enfriar brevemente.

Mientras tanto, corte las cebolletas en aros pequeños.

Extienda la nata fresca sobre la masa horneada y encima el tocino y las cebolletas. Hornee nuevamente por 5 minutos.

¡Saque, corte en pedazos y disfrute!

Bolillos de jamón y queso - variante keto

Una receta ligera y rápida de bolillos de jamón y queso bajos en carbohidratos. El tiempo de preparación es de solo 10 minutos, por lo que puede hacer estos deliciosos bolillos a veces rápidamente cuando llegan visitas.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 35,1 g | Proteínas: 30,1 g | Carbohidratos: 4,9 g | Calorías: 471

INGREDIENTES PARA 4 BOLILLOS:

150 g de queso para pizza

150 g de almendras molidas

125 g de jamón en cubitos

2 huevos

50 g de requesón

1 cebolla pequeña

1 cucharada de cáscara de psyllium

PREPARACIÓN:

Precaliente el horno de convección a 180 °C (horno normal a 200 °C).

Ponga todo en un tazón y mezcle bien.

Forme 4 bollos con la masa y colóquelos en una bandeja forrada con papel de hornear.

Hornee por aproximadamente 30 minutos. Si los bolillos se vuelven demasiado oscuros, cubra con papel de hornear después de 10-15 minutos.

Deje que los bolillos de jamón y queso bajos en carbohidratos se enfríen un poco, luego sirva y disfrute. ¡Tibios saben mejor!

Sartén de champiñones con salsa cremosa y ajo

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 39 g | Proteínas: 10 g | Carbohidratos: 11 g | Calorías: 431

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

250 g de champiñones, marrones

100 g de crema para batir, 30% de grasa

10 g de mantequilla

2 dientes de ajo

1 pizca de sal marina (Flor de sal)

1 pizca de pimienta negra

1 pizca de nuez moscada

1 chalota

1 tallo de orégano, fresco

PREPARACIÓN:

Limpie los champiñones, cepíllelos con un cepillo si es necesario, luego corte los extremos secos de los tallos. Corte los champiñones. Pele el ajo y córtelo en rodajas finas.

Pele la chalota y córtela en dados. Caliente la mantequilla en la sartén y fría la chalota con ajo. Agregue los champiñones y fría todo por unos minutos.

Agregue la crema y sazone todo con sal, pimienta y nuez moscada rallada fresca.

Lave el orégano y agítelo para secarlo. Sirva la sartén con salsa cremosa y hierbas.

Champiñones rellenos con queso y horneados

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 50 g | Proteínas: 37 g | Carbohidratos: 3 g | Calorías: 615

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

500 g de champiñones orgánicos

150 g de queso crema

1 limón orgánico

2 cebolletas

150 g de parmesano

2 cucharadas de aceite de oliva

1 diente de ajo

perejil

nuez moscada

sal marina

pimienta

PREPARACIÓN:

Cepille los champiñones con un cepillo suave según sea necesario, luego corte los extremos secos de los tallos. Saque cuidadosamente los tallos de los hongos girándolos. Pique los tallos y colóquelos en un tazón. Coloque las cabezas de champiñones sobre una bandeja para hornear forrada con papel de hornear para que puedan llenarse bien.

Limpie las cebolletas y córtelas en aros. Pele el ajo y píquelo finamente. Lave el perejil y sacúdalo, luego píquelo finamente. Ralle el parmesano. Lave el limón con agua caliente y séquelo, luego ralle la cáscara.

Caliente el aceite en la sartén y saltee las cebollas, los tallos de ajo y champiñones mientras revuelva. Agregue el queso crema y mezcle todo bien.

Agregue el limón, luego sazone con sal, pimienta y nuez moscada.

Agregue el relleno tibio a los champiñones y espolvoree con queso parmesano.

Hornee los champiñones en horno de convección precalentado a 200 °C (horno normal a 220 °C) en el nivel medio durante 15-20 minutos. Coloque los champiñones en un plato grande, espolvoree con perejil y sirva calientes.

Ensalada tibia de Emmental con vegetales mediterráneos

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 36 g | Proteínas: 31 g | Carbohidratos: 7 g | Calorías: 480

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 calabacines
2 pimientos rojos
1 diente de ajo
1 cucharada de aceite de oliva
sal marina
pimienta gruesa
1 cucharadita de Piment d'Espelette
½ limón
3 tallos de cebollino
400 g de Emmental (pieza)

PREPARACIÓN:

Lave los calabacines, córtelos por la mitad a lo largo y luego en rodajas finas. Lave los pimientos, córtelos por la mitad, retire los centros. Corte los pimientos en tiras finas. Pele el ajo y píquelo finamente.

Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue el calabacín y el pimiento y saltee a fuego medio moviéndolos durante 2-3 minutos hasta que estén ligeramente dorados, pero aun así algo crujientes. Agregue el ajo poco antes del final del tiempo de cocción. Sazone las verduras con sal marina, pimienta y Piment d'Espelette. Retire la sartén del fuego. Deje que las verduras se entibien. Corte el limón por la mitad y exprima el jugo. Lave el cebollino, agítelo para secarlo y córtelo en rollos finos. Corte el queso en tiras o cubitos, mezcle con las verduras tibias, el jugo de limón y el cebollino. Si prefiere la ensalada fría, prepare las verduras el día anterior y póngalas en frío.

Pizza de atún

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 11 g | Proteínas: 15 g | Carbohidratos: 2 g | Calorías: 166

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS.

150 g de atún (de lata, conservado en aceite)

1 huevo

30 g de queso cheddar (u otro queso rallado al gusto)

50 g de tocino

30 g de pimienta

30 g de cebolla

100 g de achicoria

PREPARACIÓN:

Escurre el atún.

Mezcle el atún con el huevo para obtener una masa suave.

Fría la cebolla, el tocino y las verduras en la sartén durante unos 5 minutos.

Extienda la masa de huevo con atún sobre una bandeja para hornear

Espolvoree las verduras con el tocino sobre la base de la pizza.

Cubra con queso y hornee.

Quiche de albahaca

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 14 g | Proteínas: 15 g | Carbohidratos: 4 g | Calorías: 206

INGREDIENTES PARA 8 PERSONAS:

PARA LA BASE:

30 g de harina de almendras

35 g de harina de linaza

10 g de harina de coco

5 g de semillas de chía

2,5 g de cáscara de psyllium

80 ml de AGUA

1/3 cucharadita de sal

PARA EL RECUBRIMIENTO:

100 g de albahaca

400 g de ricota, 45 % de grasa

80 g de queso parmesano

200 g de huevos

20 g de cebolla tierna

5 g de ajo

40 ml de zumo de limón

sal

pimienta

PREPARACIÓN:

Mezcle todos los ingredientes para la masa con un procesador de alimentos y luego envuélvalos en una película adhesiva. Refrigerar por 30 minutos.

Pele el ajo y píquelo finamente.

Lave la cebolla tierna y córtela en aros finos.

Retire las hojas de la albahaca y píquelas.

Ahora mezcle todos los ingredientes. Sazone con sal y pimienta según lo desee y reserve.

Engrase un molde para quiche y precaliente el horno a 180 °C.

Retire la masa del refrigerador y extiéndala con el rodillo sobre papel de hornear.

Colóquela cuidadosamente en el molde y forme un borde.

Agrega el relleno.

Hornee durante unos 30 minutos.

Bebidas

Batido de pepino y jengibre

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 0,1 g | Proteínas: 0.4 g | Carbohidratos: 2,9 g | Calorías: 14.1

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

¼ pepino

½ cm de jengibre, fresco

½ manojo de cilantro, fresco

½ lima (solo el jugo)

150 ml de té frío (por ejemplo, tizana o té verde)

Edulcorante al gusto

PREPARACIÓN:

Agregue todos los ingredientes (excepto el edulcorante) juntos en una licuadora o un "SmoothieMaker" y conviértalos en un batido cremoso.

Pruébalo y endulce a voluntad y luego disfrute.

Consejo: En días calurosos, es aconsejable enfriar previamente los ingredientes.

Alternativamente, se pueden agregar cubitos de hielo o hielo picado a la licuadora.

Batido de aguacate, melón y coco

Este batido proporciona muchos nutrientes vitales para nuestro cuerpo.

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 18 g | Proteínas: 1 g | Carbohidratos: 4 g | Calorías: 189

INGREDIENTES PARA 3 PORCIONES:

1 aguacate Hass, fresco

100 g de melón

2 cucharadas de aceite de coco

2 tallos de menta

100 ml de agua según sea necesario

PREPARACIÓN:

Corte el aguacate por la mitad, retire el hueso y saque la pulpa con una cuchara. Retire el melón de la cáscara y colóquelo en la licuadora junto con aguacate y aceite de coco.

Lave la menta, escúrrala y póngala igualmente en la licuadora. Haga puré todo, agregue un poco de agua según sea necesario y sirva.

Moringa Shake

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 1,7 g | Proteínas: 0.8 g | Carbohidratos: 4.5 g | Calorías: 36.5

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

150 ml de leche de almendras, sin azúcar

15 gramos de hojas de Moringa, frescas o polvo de hojas secas

1 pizca de sal

1 pizca de cardamomo, molido

edulcorante a voluntad

PREPARACIÓN:

Agregue todos los ingredientes (excepto el edulcorante) en una licuadora o un "SmoothieMaker" y conviértalos en una bebida cremosa.

Pruébalo, endulza a voluntad y luego disfrute.

Consejo: En días calurosos, es aconsejable enfriar previamente los ingredientes.

Alternativamente, se pueden agregar cubitos de hielo o hielo picado a la licuadora.

Ponche de huevo

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 53 g | Proteínas: 4 g | Carbohidratos: 4,5 g | Calorías: 511

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

½ taza de crema para batir o leche de coco

¼ taza de agua

1/8 cucharadita de canela

1/8 cucharadita de nuez moscada molida

1 huevo

½ MCT o aceite de coco, líquido

1/8 cucharadita de extracto de vainilla

1 pizca de extracto de almendras

1 cucharada de piña, en trocitos aplastados

PREPARACIÓN:

Agregue agua a la crema y cocine la mezcla a fuego lento en una cacerola pequeña.

Luego agregue canela y nuez moscada en polvo y cocine por un minuto.

Retire la olla de la estufa y deje enfriar.

Agregue el huevo, el extracto de vainilla, el extracto de almendras, la piña y el aceite a la mezcla enfriada y revuelva bien.

Café blindado

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 8.3 g | Proteínas: 0.1 g | Carbohidratos: 0 g | Calorías: 78

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

200 ml de café filtrado o un expreso

1 cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN:

Prepare un café con filtro o expreso y refine con un trozo de mantequilla.

Para que el café y la mantequilla se mezclen bien y no haya grasa flotando en la superficie de la bebida, puede poner el café con mantequilla brevemente en la licuadora o espumar con una licuadora de mano.

Consejo: También se pueden agregar algunos cubitos de hielo en la licuadora en verano, por lo que rápidamente se convierte en un café helado blindado.

Agua carbonata de cítricos y menta

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

Grasas: 0.4 g | Proteínas: 1.2 g | Carbohidratos: 5 g | Calorías: 57

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA:

1 lima

1/2 limón

hojas de menta fresca

cubitos de hielo

agua mineral

PREPARACIÓN:

Corte la lima en trozos pequeños, colóquela en un vaso y golpéela ligeramente.

Agregue 3-4 cubitos de hielo.

Corte el limón en trozos pequeños y agregue al vaso (no machacado).

Ahora llene el vaso con agua mineral y agregue 3-4 hojas de menta fresca.

CONSEJO: Tome la menta por el tallo y golpéela ligeramente sobre la mesa o la encimera de la cocina, esto hará que la menta desarrolle todo su aroma.

Glosario

En este glosario le presentamos algunas palabras utilizadas en este libro que pueden variar según el país en el que se encuentra.

aguacate	palta
azúcar en polvo	azúcar glass, azúcar glasé
baño de agua	baño maría
bolillo	panecillo, rollo
chile	ají
col	repollo
grenetina	gelatina
judías verdes	ejotes
maní	cacahuate, cacahuete
nuez pecana	nuez pacana
patata	papa
rábano picante	rábano rústicano, raíz fuerte
refrigerador	nevera, frigorífico
rúcula	arúgula, rucola
sésamo	ajonjolí
uva espina	grosella espina
zumو	jugo

CONTACTOS

Expertos en recetas 2019

1a edición

Todos los derechos reservados

La reproducción, total o parcial, está prohibida.

Ninguna parte de este trabajo puede reproducirse de ninguna forma sin el permiso por escrito del autor.
reproducido, reproducido por duplicado

Contacto: Patrick Braun 64289 Darmstadt Taunusstraße 21

Diseño de portada: Boris Melmet

Foto de portada: depositphotos.com