

DELICIAS KETO



75+ deliciosas recetas para una vida
más saludable, sin harina ni azúcar

Camila Kost

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
ÍNDICE DE RECETAS	8
DESAYUNOS	11
APERITIVOS Y SNACKS	37
ALMUERZOS Y CENAS	65
POSTRES Y SNACKS DULCES	147

INTRODUCCIÓN

Sumérgete entre nuestras deliciosas recetas keto. La mayoría con menos de 5 g de carbohidratos netos por porción, así que disfrútalas sin culpa! Las recetas están divididas en cuatro secciones: desayuno, aperitivos y snacks, almuerzos y cenas y postres y snacks dulces.

La mayoría de las recetas tienen ingredientes fáciles de conseguir en los supermercados. Hay, además, algunos ingredientes muy utilizados en las dietas cetogénicas que tal vez todavía no estés familiarizado: cacao en polvo sin azúcar, harina de almendras, harina de linaza, harina de coco, goma de xantana, eritritol y psyllium.

Si quieres saber un poco más sobre estos ingredientes, puedes encontrar una descripción, sus propiedades y qué ingrediente tradicional sustituye en la Guía de la Cocina Keto. Además, en esa guía encontrarás cómo sustituir algún ingrediente keto por otro.

Te recomendamos localizar estos ingredientes lo antes posible para disfrutar al 100% de todo nuestro recetario. Si no encuentras alguno, recuerda visitar la Guía de la Cocina Keto y buscar su sustituto.

INTRODUCCIÓN

Encuentra recetas especialmente pensadas para los amantes de los carbohidratos. Disfruta nuestra versión low carb de pizza margarita, hamburguesa, pan de queso, lasaña, crackers y más.

Además, hay opciones para los fanáticos de los dulces, para que nunca te quedes con el antojo. Descubre nuestras recetas de cheesecake, brownies, bombas dulces, dulce de leche, cookies, y más.

No necesitas ser chef para seguir nuestras recetas, todas son sencillas de preparar, así que no tienes excusa para comer rico y saludable.

¿Quieres hacer las recetas sin descuidar de tu bolsillo? Lee las recomendaciones en la guía Keto Económico para realizar compras inteligentes.

Una alimentación saludable no significa comer de forma aburrida e insípida, prueba y deléitate con nuestras recetas keto. ¡A tus amigos y tu familia les van a encantar!

ÍNDICE DE RECETAS

DESAYUNO

Pan low-carb con sésamo	14
Panqueques con arándanos	16
Cappuccino cremoso	19
Pan de queso	21
Huevos revueltos con panceta	23
Café a prueba de balas	25
Omelete de jamón y queso	27
Muffins de jamón y queso	29
Pan de molde	31
Mermelada de fresa	33
Chocolatada caliente	35

APERITIVOS Y SNACKS

Gambas al ajillo con aioli casero	41
Hummus de coliflor	45
Wraps de jamón y queso	47
Galletitas crackers	49
Pan nube con jamón y queso	51
Bocaditos de pollo	53
Snack de brie al horno	55
Gazpacho low carb	57
Buñuelos de zucchini y bacon	59
Snack de endivia rellena	61
Empachichas	63

ALMUERZOS Y CENAS

Sopes de pollo y guacamole	71
Salmón mediterráneo con tomates cherry	75
Sopa cremosa de queso y brócoli	77
Zoodles con pollo y pistachos	79
Delicia china de res con brócoli	81
Albóndigas italianas con mozzarella	83
Ajjes al infierno	85
Hamburguesas low carb	87
Lenguado al roquefort	89
Pollo en sésamo	91
Albóndigas al stroganoff	93
Niños envueltos en jamón serrano	95
Empanadas criollas	99
Merluza en salsa verde	103

ÍNDICE DE RECETAS

Fideos chinos de zucchini y lomo	105
Pizza margarita	109
Milanesas con ensalada	111
Tarta de espinacas	113
Cerdo con pimentón	115
Muffin de hamburguesa	117
Ensalada de atún	119
Aguacate con camarones	121
Pollo a la italiana	123
Solomillo de cerdo al roquefort	125
Pollo indio a la manteca	127
Pizza de berenjena	131
Bife a la manteca con ensalada	133
Tacos de queso y pollo	135
Ñoquis al roquefort	137
Mac n' cheese de coliflor	139
Lasaña de carne y repollo	141
Arroz de coliflor	145

POSTRES Y APERITIVOS DULCES

Mousse de mascarpone	151
Crema helada de chocolate	153
Galletas con chispas de chocolate	155
Brownies low carb	157
Cheesecake con arándanos	159
Volcán de chocolate	161
Cubos de fresa y chocolate	163
Torta crumble de fresa	165
Bombas de coco	167
Suspiro de fresa	169
Torta de chocolate	171
Bombas de maní	173
Manjar de chocolate	175
Mini cake de lima	177
Gelatina con crema	179
Brownie en taza	181
Trufas de fresa y coco	183
Cookies de canela	185
Bombas de brigadeiro	187
Dulce de leche	189
Fiorentinas de maní	191
Helado de chocolate	193
Paletas de cheesecake	195
Almendras caramelizadas	197



DESAYUNOS

Pan low carb con sésamo	15
Panqueques con arándanos	17
Capuccino cremoso	19
Pan de queso	21
Huevos revueltos con panceta	23
Café a prueba de balas	25
Omelete de jamón y queso	27
Muffins de huevo	29
Pan de molde	31



DESAYUNOS

Mermelada de fresa	33
Chocolatada	35





PAN LOW CARB CON SÉSAMO

TIEMPO TOTAL: 70 MIN | PORCIONES: 6

Con el interior suave como una almohada, te presentamos la mejor receta de pan bajo en carbohidratos.

INGREDIENTES

- ❑ 150 g de harina de almendras
- ❑ 40 g de psyllium en polvo
- ❑ 2 cucharaditas de polvo para hornear
- ❑ 1 cucharadita de sal
- ❑ Un chorrito de vinagre de manzana
- ❑ 225 ml de agua hirviendo
- ❑ 3 claras de huevo
- ❑ 2 cucharadas de semillas de sésamo

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C .
2. Mezcle en un bol la harina de almendras, el psyllium, el polvo para hornear y la sal.
3. Hierva el agua y agreguela a la mezcla, junto con el vinagre y las claras. Bata a mano por 30 segundos con un tenedor o un batidor manual.
4. Huméctese las manos y separe la mezcla en 6 bollos. Ubique los bollos en una bandeja para hornear cubierta con papel manteca o mantequilla.
5. Hornee entre 50 y 60 minutos, dependiendo del tamaño del pan. Puede verificar que estén cocidos cuando se escuche un sonido hueco al golpear suavemente la superficie.

Tips: Ideal para untar con manteca y con sólo 2 carbohidratos netos por porción!



PANQUEQUES CON ARÁNDANOS

TIEMPO TOTAL: 25 MIN | PORCIONES: 2

¿Quién no es fanático de los panqueques? Esta opción cetogénica va a hacer que te olvides de los clásicos.

INGREDIENTES

- ❑ 2 huevos
- ❑ 100 g de ricota
- ❑ ½ cucharada de psyllium en polvo
- ❑ 1 cucharada de almidón de maíz (maicena)
- ❑ ½ cucharadita de polvo para hornear
- ❑ 40 g de arándanos frescos
- ❑ 100 ml de crema de leche
- ❑ 2 g de stevia
- ❑ Manteca para freír (aprox 30 g)

PREPARACIÓN

1. Mezcle en un bol los huevos, la ricota, 1 gramo de stevia, la maicena, el polvo para hornear y el psyllium. Deje reposar entre 5 y 10 minutos.
2. Caliente manteca en una sartén antiadherente a fuego bajo. Fría los panqueques durante 4 minutos de cada lado. Cuanto más chico el tamaño de los panqueques más fácil será darles vuelta.
3. Agregue la crema de leche junto a 1 g de stevia y bata hasta que ésta quede espesa.
4. Sirva los panqueques calientes, junto a la crema y los arándanos.





CAPPUCCINO CREMOSO

TIEMPO TOTAL: 5 MIN | PORCIONES: 2

Empezá el día al 100% con este súper capuchino. Starbucks no te tenemos miedo.

INGREDIENTES

- 2 tazas de café sin azúcar
- 100 ml de crema de leche
- 1 g de stevia
- Una cucharadita de cacao en polvo sin azúcar

PREPARACIÓN

1. Agregue el stevia y la crema a un bol. Bata hasta que quede espesa.
2. Sirva dos tazas de café. Agregue una cucharada de crema a cada una y por encima espolvoree con cacao en polvo.

Tips: En vez de cacao en polvo, prueba espolvorear el café con canela.





PAN DE QUESO

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 4

Para los amantes del queso. Esta versión brasileña de pan es lo máximo, y con tan sólo 1,5 g de carbohidratos netos por porción!

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 65 g de harina de almendras
- 150 g de queso en hebras (provolone, pategrás, mozzarella o parmesano)
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- Pizca de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Bata ligeramente los huevos en un bol, agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.
3. Divida la mezcla en 8 bolitas. Cubra con papel manteca una bandeja para horno y coloque las bolitas separadas entre sí.
4. Hornee por 15 minutos o hasta que el tope del pan quede dorado.

Tips: Añade a la mezcla bacon crocante o hierbas frescas para una versión 2.0. Quedan increíbles!.



HUEVOS REVUELTOS CON PANCETA

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 2

Un clásico americano.

INGREDIENTES

- ❑ 4 huevos
- ❑ 2 cucharadas de queso rallado
- ❑ 200 g de panceta en tiras finas
- ❑ Cantidad necesaria de pimienta y crema de leche (opcional)

PREPARACIÓN

1. Bata ligeramente los huevos en un bol, agregue una pizca de pimienta, el queso rallado y un chorrito de crema de leche (opcional).
2. Cocine la panceta en una sartén antiadherente a fuego medio durante 5 minutos o hasta que la panceta quede crocante. Retire la panceta en un plato con papel absorbente.
3. En la misma sartén baje el fuego y vierta el huevo. Revuelva y deje cocinar hasta que el huevo quede cocido.





CAFÉ A PRUEBA DE BALAS

TIEMPO TOTAL: 2 MIN | PORCIONES: 1

Café con manteca? Así es. Sorpréndete con este café, que te dará las grasas que necesitas para empezar con todo.

INGREDIENTES

- ☐ 1 taza de café sin azúcar
- ☐ 1 cucharadita de aceite de coco virgen
- ☐ 1 cucharadita de manteca

PREPARACIÓN

1. Agregue el aceite de coco y la manteca al café.
2. Mezcle hasta que quede bien disuelto. También se puede batir para que quede más cremoso.

Tips: Este café es ideal como paso previo a empezar a hacer ayuno intermitente. Te mantendrá satisfecho durante toda la mañana.



OMELETE DE JAMÓN Y QUESO

TIEMPO TOTAL: 10 MIN | PORCIONES: 1

Un clásico que no falla, y con sólo 1 g de carbohidratos netos!

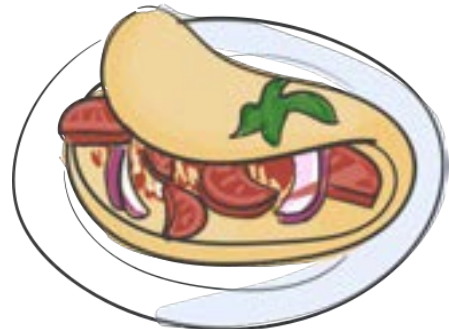
INGREDIENTES

- 3 huevos
- 50 g de jamón cocido feteado
- 50 g de queso feteado
- Cantidad necesaria de sal, pimienta y aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Bata ligeramente los huevo, salpimiente a gusto.
2. Caliente una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva. Agregue los huevos y cocine por 2-3 minutos o hasta dorar. Agregue el jamón y el queso. Cierre la base por la mitad con una espátula.
3. Cocine por 2 minutos más, gire el omelete delicadamente con la espátula y deje otro par de minutos más para fundir el queso.

Tips: Añade al relleno los ingredientes low carb que más te gusten: hongos, aceitunas, cherries, hierbas frescas, etc.





MUFFINS DE JAMÓN Y QUESO

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 4

No sé que hace a estos muffins tan deliciosos. Tal vez es el queso cheddar derretido adentro, o el jamón crocante por fuera.

INGREDIENTES

- 4 huevos grandes o 5 medianos
- 80 g de jamón cocido cortado en cuadrados pequeños
- 80 g de queso cheddar cortado en cuadrados pequeños
- Cantidad necesaria de sal, pimienta y manteca

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Cubra un molde para muffins con manteca.
3. Bata los huevos en un bol con sal y pimienta. Agregue la mitad del queso y la mitad del jamón.
4. Reparta la mezcla de forma equitativa entre los moldes, agregue el restante del jamón y queso. El molde debe quedar 2/3 lleno.
5. Hornee durante 12-15 minutos, o hasta que el huevo esté cocido.

Tips: Hay cientos de variantes para el relleno, otras opciones pueden ser espinaca, brócoli, pollo, jalapeño, tomate, parmesano, hongos y muchas más.



PAN DE MOLDE DE HARINA DE COCO

TIEMPO TOTAL: 75 MIN | PORCIONES: 12

¿Quién dijo que en la dieta keto no se puede comer pan? Ideal para unas tostaditas de desayuno o un sándwich de almuerzo.

INGREDIENTES

- ☐ 6 huevos
- ☐ 1/3 taza de aceite de oliva
- ☐ 1/3 taza de agua
- ☐ 65 g de harina de coco
- ☐ 50 g de harina de lino/linaza
- ☐ 1 sobrecito de stevia
- ☐ 1 cucharada de polvo de hornear
- ☐ 1 cucharadita de goma xantana
- ☐ 1/2 cucharadita de sal
- ☐ 1/2 cucharadita de canela molida
- ☐ Semillas de chia, sésamo o girasol (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 190°C.
2. En un bol grande coloque los huevos, el aceite, el agua y mezcle a mano o con batidora hasta que se combinen.
3. Agregue los ingredientes restantes y mezcle hasta que se incorporen.
4. Forre un molde para pan con papel pergamino o papel manteca y vierta la mezcla en el molde.
5. Espolvoree semillas de sésamo, chia o girasol si lo desea.
6. Hornee durante 40-45 minutos, o hasta que un palillo en el centro salga limpio.
7. Deje enfriar durante 20 minutos antes de retirar del molde.
8. Deje enfriar completamente antes de cortarlo.



MERMELADA DE FRESA

TIEMPO TOTAL: 30 MIN | PORCIONES: 12

Ideal para acompañar tus tostadas keto, para cubrir tus cheesecake o para comer a cucharadas!

INGREDIENTES

- ❑ 250 g de fresas cortadas en cubitos
- ❑ 3 sobrecitos de stevia
- ❑ ¼ taza de agua
- ❑ 1 cucharada de jugo de limón
- ❑ 1 cucharadita de gelatina en polvo sin sabor

Tips: El limón es importante para que la mermelada se conserve y no se eche a perder. Si prefieres una mermelada dulce, añade un sobrecito más de stevia.

PREPARACIÓN

1. Espolvorea la gelatina sobre el jugo de limón y reserva.
2. En una cacerola pequeña a fuego medio, combine las fresas, el stevia y el agua. Revuelve para combinar. Una vez que entre en hervor, baje el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las fresas estén deshechas y se haya evaporado el agua.
3. Parta la gelatina en trozos pequeños y revuelva con las fresas para que se derrita. Apaga el fuego y ajusta la dulzura. Deja enfriar.
4. Coloque la gelatina de fresa en un frasco limpio, cubra y refrigere.
5. Se puede congelar o conservar por 2-3 semanas en el refrigerador.



CHOCOLATADA CALIENTE

TIEMPO TOTAL: 5 MIN | PORCIONES: 1

Nada mejor que un buen chocolate caliente para un día de frío o lluvia.

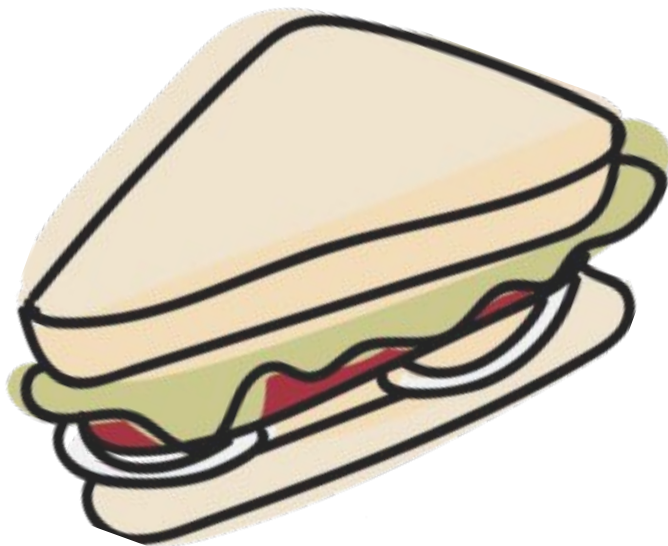
INGREDIENTES

- ☐ ¼ taza de crema de leche
- ☐ ¾ taza de leche de almendras
- ☐ 2 sobres de stevia
- ☐ 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar

PREPARACIÓN

1. Vierta la crema de leche, la leche de almendras y el stevia en una olla pequeña a fuego medio, revolviendo ocasionalmente.
2. Cuando la leche entre en ebullición, baje el fuego a mínimo y añada el cacao en polvo.
3. Revuelva bien hasta diluir el cacao.

Tips: Para más opciones de cómo reemplazar leche de vaca por leches bajas en carbohidratos, lea la página 17 de la Guía de la Cocina Keto.



APERITIVOS Y SNACKS

Gambas al ajillo con aioli casero	41
Hummus de coliflor	45
Wraps de jamón y queso	47
Galletitas crackers	49
Pan nube con jamón y queso	51
Bocaditos de pollo	53
Snack de brie al horno	55
Gazpacho low carb	57

APERITIVOS Y SNACKS

Buñuelos de zucchini y bacon	59
Snack de endivia rellena	61
Empachichas	63





GAMBAS AL AJILLO CON AIOLI CASERO

TIEMPO TOTAL: 30 MIN | PORCIONES: 4

2x1 en delicias españolas: las tradicionales gambas al ajillo y la famosísima salsa aioli.

INGREDIENTES

Alioli

- ☐ 2 yemas de huevo a temperatura ambiente (2 minutos en agua tibia)
- ☐ 1 cucharadita de ajo picado
- ☐ 2 cucharadas de queso crema o crema ácida
- ☐ Jugo de ½ lima
- ☐ 50 ml de aceite de oliva
- ☐ ½ cucharadita de pimentón
- ☐ 50 ml de aceite de oliva
- ☐ 4 dientes de ajo finamente picados
- ☐ Jugo de ½ lima
- ☐ Cantidad necesaria de sal, pimienta, pimentón y perejil fresco picado

Gambas

- ☐ 200 g de camarones/gambas
- ☐ 20 g de manteca

PREPARACIÓN

Salsa aioli

1. En una procesadora añade las dos yemas de huevo, 1 cucharadita de ajo picado, jugo de media lima y una pizca de sal y pimienta. Procese por unos segundos.
2. Añade en dos partes el aceite de oliva a la procesadora, procesando unos segundos en el medio.
3. Añade el queso y el pimentón y procese hasta que quede una salsa espesa. Corrige el condimento.

Continúa 

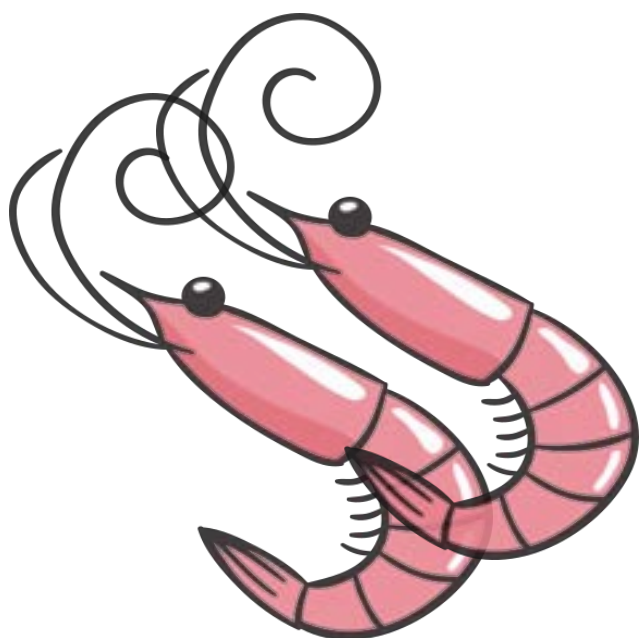
GAMBAS AL AJILLO CON AIOLI CASERO

TIEMPO TOTAL: 30 MIN | PORCIONES: 4

Continuación de la receta.

Gambas al ajillo

4. Caliente una sartén a fuego medio con el aceite de oliva y la manteca. Añada las gambas y el ajo. Saltee por 2-3 minutos, sin dejar que el ajo se queme.
5. Apague el fuego y añada el jugo de lima, una pizca de pimentón, sal y pimienta.
6. Sirva caliente y espolvoree con perejil picado junto al aioli.





HUMMUS DE COLIFLOR

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 6

La versión low-carb de uno de los platos árabes más conocidos.

INGREDIENTES

- ❑ 1 kg de flores de coliflor crudas
- ❑ 3 dientes de ajo
- ❑ 3 cucharadas de jugo de limón
- ❑ Cantidad necesaria de sal, pimentón ahumado y aceite de oliva.

PREPARACIÓN

1. Combine el coliflor, los dientes de ajo, 2 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de agua y media cucharadita de sal en un bol apto para microondas. Cocine en el microondas por aproximadamente 15 minutos, o hasta que el coliflor esté blando y oscurecido.
2. Ponga la mezcla de coliflor en una procesadora de alimentos. Agregue el jugo de limón, 3 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal. Procese hasta que quede cremoso y uniforme, ajuste el condimento si es necesario.
3. Sirva el hummus en un recipiente y rocíe con aceite de oliva y una pizca de pimentón.

Tips: Acompañe el hummus con apio, chips de repollo o nuestras recetas de crackers y pan keto.



WRAPS DE JAMÓN Y QUESO

TIEMPO TOTAL: 5 MIN | PORCIONES: 2

Estos wraps de lechuga son riquísimos, sanos y fáciles de hacer.

INGREDIENTES

- ❑ 1 planta de lechuga con hojas grandes
- ❑ 100 g de jamón en fetas
- ❑ 100 g de queso en fetas
- ❑ 1 tomate grande cortado en fetas finas.
- ❑ 1 huevo frito (opcional)
- ❑ 2 cucharadas de mayonesa (opcional).

PREPARACIÓN

1. Coloque 5 hojas grandes de lechuga sobre un papel pergamino/manteca. Es importante que las hojas queden superpuestas.
2. Unte la lechuga con mayonesa (opcional).
3. Agregue la capa de jamón, queso, tomate y el huevo.
4. Enrolle la lechuga, lo más apretado posible. Use el papel pergamino como guía y termine envolviendo todo el sandwich en el papel como si fuera un burrito. Corte el sandwich por la mitad.

Tips: Hay cientos de variantes para el relleno. Prueba también relleno de huevo duro, mayonesa y atún. Imperdible!



GALLETITAS CRACKERS

TIEMPO TOTAL: 15 MIN | PORCIONES: 4

Te vas a sorprender con esta receta súper fácil y rápida para hacer crackers.. Y sólo precisas de microondas!

INGREDIENTES

Galletas

- ☐ 35 g de manteca
- ☐ 96 g de harina de almendras
- ☐ ½ cucharadita de goma de xantana
- ☐ ½ cucharadita de polvo para hornear
- ☐ ½ huevo ligeramente batido

Sazonador

- ☐ 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- ☐ 1 cucharadita de cúrcuma
- ☐ 1 cucharadita de semillas de sésamo
- ☐ ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Derrita la manteca en el microondas por 20 segundos.
2. Agregue la harina de almendra, la goma xantana, el polvo de hornear y una pizca de sal a un tazón mediano y combine. Vierta la manteca y mezcle hasta que esté distribuida uniformemente. Agregue el huevo y continúe amasando hasta que se forme una bola. Coloque el tazón en el congelador durante 5 minutos.
3. Extienda la masa con palo de amasar (o las manos!) entre dos hojas de papel manteca, espolvoree el condimento y aplaste nuevamente para pegar. Con un cuchillo, corte la masa en cuadrados medianos. Separe los cuadrados suavemente, como la masa es frágil, es recomendable despegar del papel pasando un cuchillo debajo.
4. Cocine en el microondas en el papel manteca durante 20 segundos,. Repita hasta que las galletas queden crujendo. Esperar hasta que se enfríen para comer.



PAN NUBE CON JAMÓN Y QUESO

TIEMPO TOTAL: 40 MIN | PORCIONES: 2

Este pan es un clásico low-carb por dos razones: porque tiene sólo 2 g de carbohidratos y porque son super suaves!

INGREDIENTES

Pan

- ☐ 2 huevos, separando la yema de la clara.
- ☐ 100 g de queso crema
- ☐ ½ cucharadita de psyllium en polvo
- ☐ ½ cucharadita de polvo para hornear
- ☐ Una pizca de sal

Relleno

- ☐ 100 g de jamón cocido en fetas
- ☐ 100 g de queso en fetas
- ☐ 2 cucharadas de mayonesa (opcional).

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 150°C.
2. Use una batidora eléctrica para batir las claras de huevo con una pizca de sal hasta punto nieve (hasta que se formen picos).
3. En un bol mezcle el queso crema y las yemas de huevo. Agregue el polvo de psyllium y el polvo para hornear.
4. Agregue gentilmente la clara batida y mezcle suavemente hasta que quede uniforme.
5. Coloque papel manteca en un recipiente apto para hornos. Forme 4 panes finos y redondos en el papel.
6. Hornee por 25 minutos o hasta que los panes queden dorados.
7. Retire los panes del horno. Unte el pan con un poco de mayonesa. Agregue el jamón y el queso. Ponga un segundo pan encima.

Tips: Agregue también lechuga, tomate y huevo frito.



BOCADITOS DE POLLO

TIEMPO TOTAL: 50 MIN | PORCIONES: 2

Te presentamos la opción low carb de este plato increíble típico brasileño.

INGREDIENTES

- ❑ 150 g de suprema de pollo cocida y deshilachada
- ❑ ¼ cebolla rallada
- ❑ 1 diente de ajo picado
- ❑ 100 g de requesón (queso untado) cremoso
- ❑ 50 g de harina de linaza
- ❑ ¼ taza de perejil fresco

PREPARACIÓN

1. Rehogue la cebolla y el ajo en una sartén con aceite. Agregue el pollo y rehogue por algunos minutos más. Agregue el requesón y mezcle bien. Apague el fuego y coloque el perejil y una pizca de sal y reserve hasta que se enfríe.
2. Unte sus manos con aceite y separe porciones de masa. Moldee las coxinhas en forma de pico.
3. Pase las coxinhas por la harina de linaza. Repita para que quede más crujiente.
4. Coloque las coxinhas en un recipiente apto para horno y hornee a 180°C durante 30 minutos.

Tips: La harina de linaza presenta gran contenido en fibras y es una fuente de vitamina B6, ácido fólico, tiamina, calcio, magnesio, fósforo, cobre y manganeso.



SNACK DE BRIE AL HORNO

TIEMPO TOTAL: 40 MIN | PORCIONES: 4

Quieres deslumbrar a alguien? Receta fácil, linda y deliciosa.

INGREDIENTES

Masa

- 75 g de harina de almendras
- 150 g de queso en hebras
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Relleno

- 125 g de brie o camembert (una rueda pequeña)
- 1 cebolla de verdeo en rodajas finas (parte blanca)
- 100 g de hongos

PREPARACIÓN

1. Saltee la cebolla de verdeo con los hongos en un chorrito de aceite a fuego alto, por unos 5 minutos.
2. Mezcle en un bol la harina de almendras y el polvo para hornear.
3. En otro bol apto para microondas, caliente el queso en hebras hasta que esté totalmente derretido.
4. Vaya añadiendo la harina de almendras al queso y amase hasta que tome consistencia. Coloque rápidamente entre dos papeles manteca y use un palo de amasar para crear un círculo.
5. Coloque el brie y por encima la mezcla de hongos en el centro de la tapa de masa y con un cuchillo corte la masa en tiras desde el queso (centro) hacia fuera. Coloque una tira de masa por encima del queso y vaya envolviendolo tira por tira.
6. En un recipiente apto para hornos cubierto con papel manteca coloque el pan.
7. Hornee a 180°C por 20 minutos o hasta que la superficie quede dorada.



GAZPACHO LOW CARB

TIEMPO TOTAL: 65 MIN | PORCIONES: 6

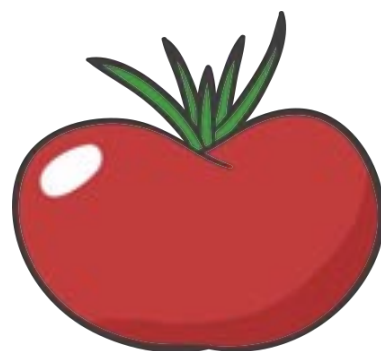
Fresco, sano y sabroso. El aperitivo ideal para un día de verano.

INGREDIENTES

- ❑ 400 g (1 lata) de tomates cubeteados con salsa
- ❑ ½ ají morrón rojo
- ❑ ½ zucchini mediano sin cáscara
- ❑ ½ pepino mediano sin cáscara
- ❑ 50 ml de aceite de oliva
- ❑ 2 cucharadas de vino tinto
- ❑ Cantidad necesaria de sal, morrón, aguacate y cebolla colorada para decorar

PREPARACIÓN

1. Agregue todos los ingredientes en una procesadora, junto con media cucharita de sal.
2. Procese hasta que quede completamente integrado. Corrija la sal.
3. Refrigere por una hora. Sirva frío, decorado con ají morrón, aguacate y cebolla colorada.





BUÑUELOS DE ZUCCHINI Y BACON

TIEMPO TOTAL: 45 MIN | PORCIONES: 6

Eres de los que prefiere un snack salado a la hora de la merienda? Entonces esta receta es para tí.

INGREDIENTES

- ☐ 3 zucchinis medianos rayados (sólo la corteza)
- ☐ 200 g de bacon cortado en cubos
- ☐ 20 g de harina de coco
- ☐ 1 cucharadita de goma xantana
- ☐ 1 huevo
- ☐ 2 dientes de ajo finamente picados
- ☐ ½ cucharadita de polvo de cebolla
- ☐ Cantidad necesaria de sal, pimienta y manteca

PREPARACIÓN

1. Para "sudar" el zucchini rallado, colóquelo en un colador en la bacha de la cocina. Espolvoree con bastante sal y deje reposar por 10 minutos.
2. Mientras, cocine el tocino en una sartén grande hasta que esté crujiente, luego retírelos de la sartén y reserve la sartén.
3. Enjuague los zucchinis y escurra bien.
4. En un tazón grande, mezcle los zucchinis, el tocino, la harina de coco, la goma xantana, el huevo, la cebolla en polvo, el ajo y salpimiente.
5. Calienta la sartén del bacon a fuego medio, forme bolitas con la mezcla y fría hasta dorar. Voltée delicadamente con una espátula para no romper los buñuelos y fría unos minutos más.
6. De ser necesario, agregue una cucharada de manteca entre cada camada.

Tips: El tamaño más pequeño hace que estos delicados buñuelos sean más fáciles de voltear.



SNACK DE ENDIVIA RELLENA

TIEMPO TOTAL: 15 MIN | PORCIONES: 4

Un aperitivo gourmet, ideal para reuniones sociales y festividades.

INGREDIENTES

- ☐ 1 endivia
- ☐ 150 g de queso gorgonzola
- ☐ 1 cucharada de crema
- ☐ 1 cucharada de salsa de soja
- ☐ 50 g de nueces peladas y picadas

PREPARACION

1. Deshoje la endivia y lava las hojas rápidamente. Deja la endivia secar sobre un paño.
2. Picar el queso gorgonzola muy pequeño y mezclar con la crema. También se pueden procesar juntos para que quede más cremosos.
3. Vaya colocando las hojas de endivia en los platos y rellénelas con una cucharadita de crema de gorgonzola y algunas nueces picadas por encima.
4. Salpique las endivias con la salsa de soja.

Tips: Otra opción de relleno es con atún, huevo cocido y mayonesa.



EMPACHICHAS DE QUESO

TIEMPO TOTAL: 40 MIN | PORCIONES: 8

Snack de la tarde súper divertido y sabroso. Ideal para los amantes del queso.

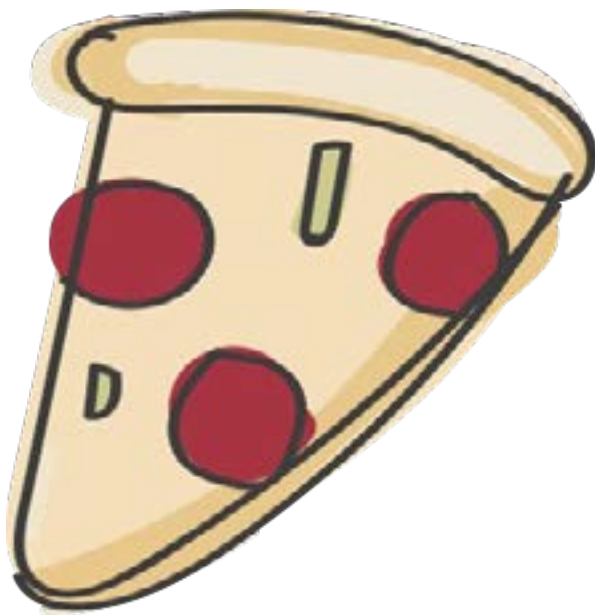
INGREDIENTES

- ☐ 325 g de mozzarella en hebras
- ☐ 1 huevo
- ☐ 30 g de queso crema
- ☐ 8 salchichas
- ☐ 90 g de harina de almendras

Tips: Prueba acompañarlos con un rico alioli casero. Puedes ver la receta en la página 41.

PREPARACION

1. En un tazón apto para microondas, agregue el queso crema, la harina de almendras y el queso mozzarella. Caliente en el microondas durante unos 30 segundos.
2. Agregue el huevo y amase hasta que quede una masa un poco pegajosa pero manejable.
3. Coloque la masa sobre un trozo de papel pergamino o papel manteca.
4. Coloque un segundo trozo de papel en la parte superior y luego aplaste la masa en forma de rectángulo con la mano o un palo de amasar.
5. Corte la masa en 8 tiras con un cuchillo.
6. Cuidadosamente envuelva las tiras alrededor de las salchichas. Si las tiras se rompen solo presione la masa nuevamente.
7. Hornee a 200°C durante 20 minutos o hasta que la masa quede dorada.



ALMUERZOS Y CENAS

Sopes de pollo y guacamole	71
Salmón mediterráneo	75
Sopa cremosa de queso y brócoli	77
Zoodles con pollo y pistachos	79
Delicia china de res	81
Albóndigas italianas con mozzarella	83
Ajíes al infierno	85

Continúa 

ALMUERZOS Y CENAS

Hamburguesas low carb	87
Lenguado al roquefort	89
Pollo en sésamo	91
Albóndigas al stroganoff	93
Niños envueltos en jamón serrano	95
Empanadas criollas	99
Merluza en salsa verde	103
Fideos chinos de zucchini y lomo	105

Continúa 

ALMUERZOS Y CENAS

Pizza margarita	109
Milanesas con ensalada	111
Tarta de espinacas	113
Cerdo con pimentón	115
Muffin de hamburguesa	117
Ensalada de atún	119
Aguacate con camarones	121
Pollo a la italiana	123
Solomillo de cerdo al roquefort	125

Continúa 



ALMUERZOS Y CENAS

Pollo indio a la manteca	127
Pizza de berenjena	131
Bife a la manteca con ensalada	133
Tacos de queso y pollo	135
Ñoquis al roquefort	137
Mac n' cheese de coliflor	139
Lasaña de carne y repollo	141
Arroz de coliflor	145





SOPES DE POLLO Y GUACAMOLE

TIEMPO TOTAL: 40 MIN | PORCIONES: 4

Quién no ama la comida mexicana?

INGREDIENTES

TORTILLAS

- ☐ 120 g de harina de almendras.
- ☐ 1 cucharada de psyllium en polvo.
- ☐ 1 cucharada de polvo para hornear.
- ☐ 1 huevo ligeramente batido.
- ☐ 3 cucharadas de agua.
- ☐ 2 cucharadas de vinagre de manzana.

RELLENO

- ☐ 2 supremas de pollo cortada en cuadrados medianos.
- ☐ Un pimiento rojo cortado en julianas.
- ☐ Una cebolla cortada en julianas.

- ☐ 2 aguacates cortados en cuadrados chicos.
- ☐ 1 tomate cortado en cuadrados chicos.
- ☐ Cantidad necesaria de achiote, sal, pimienta, chile picante, paprika y limón.

PREPARACIÓN

1. Agregar en un procesador la harina de almendras, el psyllium, el polvo para hornear y la sal. Pulse hasta que quede todo combinado. Vierta el vinagre con la procesadora andando. Una vez que se distribuyó bien, agregue el huevo y el agua. Continúe procesando hasta que la mezcla quede hecha una bola.
2. Ponga la masa en un film transparente y amase por uno/dos minutos . Dejarlo reposar por 10 minutos.

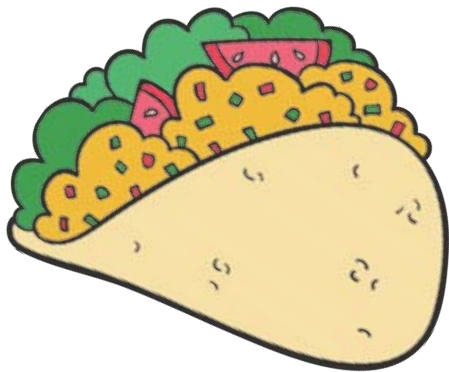
Continúa 

SOPES DE POLLO Y GUACAMOLE

TIEMPO TOTAL: 40 MIN | PORCIONES: 4

Continuación de la receta.

3. Saltee el pimiento rojo y la cebolla en una sartén. En otra sartén aparte saltee el pollo, ambas sartenes a fuego medio. Cocine hasta que la cebolla esté transparente y el pollo esté dorado. Agregue la mezcla de cebolla y pimiento al pollo y sazone con achiote, sal, pimienta, chile picante y paprika. Mezcle bien y deje reposar.
4. Divida la mezcla en 8 partes iguales y ubíquelos uno a uno entre dos papeles film, aplastando con la palma para darles una forma redonda.
5. Caliente una sartén a fuego bajo y cocine las tortillas por sólo 5 segundos. Voltee la tortilla inmediatamente con una espátula y cocine hasta que quede ligeramente tostado en ambos lados, entre 30 y 40 segundos.
6. En un bol, mezcle el aguacate con el tomate, agregue sal y un chorrito de limón.
7. Agregue el preparado de pollo a las tortas, y por encima el preparado de aguacate.





SALMÓN MEDITERRÁNEO

TIEMPO TOTAL: 10 MIN | PORCIONES: 2

Transpórtate al mediterráneo con esta deliciosa receta de salmón.

INGREDIENTES

- ❑ 2 filetes de salmón de 200 g cada uno con piel, sin escamas ni espinas
- ❑ 100 g de tomates cherry
- ❑ ¼ taza de hojas de albahaca fresca
- ❑ 8 aceitunas sin carozo rebanadas
- ❑ 100 g de chorizo colorado

PREPARACIÓN

1. Caliente una sartén a fuego medio un chorrito de aceite. Añada el salmón del lado de la carne por unos 3 minutos y voltee para que quede la piel debajo. Continúe cocinando por 5 minutos. El centro puede quedar un poco crudo.
2. Corte los cherries por la mitad y agregue a un bol junto con las aceitunas. Condimente con aceite, sal y pimienta.
3. Corte el chorizo en rodajas finas y agregue al salmón 2 minutos antes de apagar el fuego. Agregue la mezcla de tomates, cocine unos segundos más y apague el fuego.
4. Divida en dos platos y agregue las hojas de albahaca como decoración con otra cucharada de aceite.

Tips: Es importante corroborar que el chorizo no tenga ningún aditivo, ya que estos pueden muchas veces no ser keto.



SOPA CREMOSA DE QUESO Y BRÓCOLI

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 2

Quién dijo que las sopas son aburridas e insulsas? Sorpréndete.

INGREDIENTES

- ❑ 180 g de brócoli cortados en flor
- ❑ 2 dientes de ajo finamente picados
- ❑ 500 ml de caldo de pollo (o caldo de vegetales o caldo de carne)
- ❑ 120 ml de crema de leche
- ❑ 170 g de queso cheddar en hebras

PREPARACIÓN

1. En una cacerola grande, saltee el ajo a fuego medio por aproximadamente un minuto.
2. Añada el caldo de pollo, la crema de leche, y el brócoli cortado. Aumente el fuego hasta llevar a ebullición, luego reduzelo y cocine a fuego lento por 10-20 minutos o hasta que el brócoli quede tierno.
3. Agregue la mitad del queso cheddar en hebras de forma gradual, revolviendo constantemente hasta que se derrita por completo. Recuerde que el fuego debe estar bajo. Luego añada la otra mitad. Retirar inmediatamente del fuego una vez que el queso se termine de derretir.

Tips: Si reemplazas caldo de pollo por caldo de vegetales, entonces tienes una opción low carb vegetariana.





ZOODLES CON POLLO Y PISTACHOS

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 2

Los fideos de zucchini son el acompañante ideal para cualquier tipo de plato low carb.

INGREDIENTES

- ❑ 300 g de zucchini sin semillas cortados con un espiralizador, un cuchillo o un pelador
- ❑ 2 dientes de ajo finamente picados
- ❑ 250 g supremas de pollo cortadas en tiras
- ❑ 1 cebolla de verdeo en lonjas finas
- ❑ 100 g de pistachos pelados y picados

PREPARACIÓN

1. Coloque el zucchini en un colador y mezcle con sal. Deje el colador drenando en el fregadero.
2. Coloque el pollo en una sartén con aceite de oliva a fuego medio-alto, y hasta que quede dorado.
3. Enjuague los fideos en agua corriente y escúrralos. Saltee en una sartén con aceite de oliva la cebolla de verdeo y el ajo. Agregue los fideos y saltee a fuego bajo revolviendo constantemente. Salpimiente a gusto. Cocine hasta que los fideos estén tiernos.
4. Agregue el pollo, junto con los pistachos y rocíe con jugo de limón.

Tips: Hay dos pasos fundamentales para unos buenos zoodles. El primero es dejar las semillas fuera y el segundo es que debes drenarlas con sal, sino tendrán un sabor amargo.

En vez de descartar las semillas, prueba hervirlas y procesarlas junto con sal y crema, te quedará una sopa cremosa y muy gustosa.



DELICIA CHINA DE RES CON BRÓCOLI

TIEMPO TOTAL: 35 MIN | PORCIONES: 4

Sorprende tu paladar con esta delicia china agridulce.

INGREDIENTES

- ❑ 1 kg de lomo cortado en lonjas finas.
- ❑ 100 ml de salsa de soja baja en sodio.
- ❑ 200 ml de caldo de carne.
- ❑ 5 g de stevia o algún otro endulzante.
- ❑ 1 cucharada de jengibre picado.
- ❑ 4 dientes de ajo finamente cortados.
- ❑ Un pimiento rojo cortado en cuadrados chicos.
- ❑ 600 g de brócoli cocido cortados en flor.
- ❑ Cantidad necesaria de semillas de sésamo y ají picante.

PREPARACIÓN

1. En una cacerola de fondo grueso, agregue la carne, la salsa de soja, el caldo, el endulzante, el jengibre, los dientes de ajo y la salsa de ají.
2. Cocine a fuego medio-alto por 20 minutos o hasta que se reduzca el líquido. Si es necesario, corrija la sal.
3. Saltee el pimiento rojo y el brócoli en una sartén aparte por unos minutos, no deben quedar muy cocidos, mezcle los ingredientes para servir.
4. Sirva en bols con palitos chinos y espolvoree con semillas de sésamo para decorar.

Tips: Para que la carne quede bien tierna se puede hacer a fuego lento, en una cacerola de cocción lenta y dejar cocinando por algunas horas. Es importante cuidar la cantidad de salsa de soja, ya que no es muy baja en carbohidratos.



BOMBAS ITALIANAS CON MOZZARELLA

TIEMPO TOTAL: 45 MIN | PORCIONES: 2

Rico y succulento. La receta perfecta para matar el hambre.

INGREDIENTES

- ❑ 250 g de carne picada
- ❑ 1 huevo
- ❑ 2 dientes de ajo finamente picados
- ❑ 1 cucharada de manteca
- ❑ 100 g de queso mozzarella en cubos
- ❑ 150 g de salsa de pomarola
- ❑ 200 g de espinaca congelada
- ❑ Cantidad necesaria de aceite de oliva, sal, pimienta negra, perejil fresco y ajo en polvo.

PREPARACIÓN

1. En un bol, agregue la carne picada, el ajo, el huevo y el perejil. Condimente con sal y pimienta negra a gusto. Mezclar bien.
2. Forme bolitas de carne y saltee en manteca (1 cucharada) a fuego medio. Vaya volteando las albóndigas para que se doren en todos los costados.
3. Agregue la salsa pomarola y condimente a gusto. Deje hervir la salsa entre 5 y 10 minutos.
4. En otra sartén cocine la espinaca en aceite de oliva (1 cucharada) hasta descongelar. Condimente con ajo en polvo, sal y pimienta.
5. Sirva en un plato las albóndigas en la salsa, junto con la espinaca y los cubos de mozzarella. Puede decorar espolvoreando ají picante en polvo.

Tips: Si decides comprar una salsa pomarola ya lista, corrobora de que sea baja en carbohidratos.

La espinaca puede ser condimentada con manteca, crema de leche y queso, reemplazando el aceite de oliva y ajo.



AJÍES AL INFIERNO

TIEMPO TOTAL: 40 MIN | PORCIONES: 2

Receta sana y original de la culinaria cubana, sorprende a tu familia con estos ajíes rellenos.

INGREDIENTES

- ❑ 250 g de carne picada
- ❑ 2 pimientos verdes medianos
- ❑ 100 g de champiñones en rodajas
- ❑ ½ cebolla mediana cortada en cubos pequeños
- ❑ 100 g de queso provolone cortado en tiras
- ❑ Cantidad necesaria de sal, pimienta y aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Corte la parte superior de los pimientos y retire las semillas restantes y los filamentos. Coloque en un molde apto para microondas, cubra con papel film y cocine por 3-4 minutos. Retire los pimientos del molde con pinzas.
2. Precalentar el horno a 180°C.
3. Saltée a fuego medio los champiñones y la cebolla en una sartén con aceite de oliva, deje cocer hasta que esta última quede transparente.
4. Cocine con aceite de oliva la carne picada en otra sartén. Vaya revolviéndola hasta que quede cocida. Agregue la mezcla de champiñones y cebolla. Mezcle bien y condimente a gusto con sal y pimienta.
5. Sazone los pimientos con sal. Coloque una rebanada de queso en el fondo y luego el relleno de carne.
6. Hornee los pimientos por 20 minutos. Agregue el tope de queso y hornee nuevamente hasta derretir y dorar.



HAMBURGUESAS LOW CARB

TIEMPO TOTAL: 30 MIN | PORCIONES: 2

Una de nuestras recetas favoritas. Estas hamburguesas van a hacer que te olvides de que alguna vez llevaron pan.

INGREDIENTES

- ❑ 300 g de carne picada.
- ❑ 1 tomate redondo grande cortado en rodajas, con un poco de sal.
- ❑ 2 dientes de ajo finamente picados.
- ❑ ¼ de taza de hojas de perejil finamente picadas.
- ❑ 1 huevo.
- ❑ 6 hojas individuales de lechuga francesa.
- ❑ 6 fetas de queso cheddar.
- ❑ Cantidad necesaria de sal, pimienta y aceite de oliva.

PREPARACIÓN

1. Agregue en un bol la carne picada, el ajo, el perejil, el huevo y sazonar con sal y pimienta. Mezclar bien y dividir la masa en 6.
2. Caliente una sartén con aceite de oliva a fuego medio. Arme las hamburguesas del tamaño del tomate y agregue a la sartén. Deje cocinando por 5 minutos o hasta que la hamburguesa esté dorada.
3. Gire las hamburguesas con una espátula y agregue una feta de queso a cada una. Dejar cocinar hasta que el queso se funda.
4. En un plato, colocar una rodaja de tomate, la hamburguesa, la lechuga, un poco de cebolla y luego nuevamente una rodaja de tomate. Repita hasta armar 3 hamburguesas por porción.
5. Puede condimentar con mayonesa casera o baja en carbohidratos.



LENGUADO AL ROQUEFORT

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 2

Este clásico es fácil, rico y, lo más importante, low carb!

INGREDIENTES

- ❑ 2 filetes de lenguado de 250 g cada uno sin piel ni espinas
- ❑ 100 g de queso azul
- ❑ 50 ml de crema de leche
- ❑ 130 g de brócoli congelado

PREPARACIÓN

1. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio un chorrito de aceite. Añadir los filetes de lenguado y cocinar hasta dorar. Voltee delicadamente los filetes para que no se rompan.
2. En otra cacerola, caliente un poco de aceite y descongele a fuego medio el brócoli, cuidando de no revolver mucho para no desmenuzarlo. Condimentar con un poco de sal y pimienta.
3. En una tercera cacerola, derrita a fuego bajo el queso azul. Agregue la crema de leche una vez que esté completamente derretido y continúe cocinando por 2 o 3 minutos más, revolviendo constantemente.
4. Sirva en dos platos, dividiendo los filetes, el brócoli y la salsa de queso. Decore con un poco de pimienta y hojas verdes frescas.

Tips: Puedes cambiar el lenguado por cualquier otra especie de pescado. Recomendamos aquellos pescados con gran contenido en grasas y omega 3, como el salmón o la trucha.



POLLO EN SÉSAMO

TIEMPO TOTAL: 30 MIN | PORCIONES: 4

Este pollo al sésamo es pegajoso, dulce, sabroso y muy fácil de hacer!

INGREDIENTES

- ☐ 500 g de suprema de pollo cortadas en tiras
- ☐ 2 cucharadas de maicena
- ☐ 3 cucharadas de salsa de soja
- ☐ 2 g de stevia
- ☐ 1 cucharadita de jengibre fresco
- ☐ 2 dientes de ajo picados
- ☐ 2 cucharadas de semillas de sésamo
- ☐ Cantidad necesaria de sal, pimienta, jugo de limón, aceite de oliva y salsa picante

Ensalada

- ☐ 300 g de hojas verdes
- ☐ 2 aguacates

PREPARACIÓN

1. En un bol mediano, combine la salsa de soja, el stevia, el ají picante, el jengibre, el ajo y las semillas de sésamo.
2. En un bol aparte, combine el pollo, la maicena y una pizca de sal y pimienta. Caliente una sartén grande a fuego alto con aceite de oliva y saltée el pollo hasta que se dore (5 o 6 minutos). Agregue la salsa y deje que hierva a fuego lento durante 5 minutos o hasta que tenga una consistencia espesa y pegajosa.
3. Mezclar las hojas verdes, el aguacate cortado en cubos y el parmesano en una ensaladera. Condimentar con sal, jugo de limón y aceite de oliva.
4. Retire el pollo de la sartén, sirva en un plato junto a la ensalada y espolvoree con más semillas de sésamo si lo desea.



ALBÓNDIGAS AL STROGANOFF

TIEMPO TOTAL: 30 MIN | PORCIONES: 4

Estas albóndigas saben a amor casero.

INGREDIENTES

- ☐ 500 g de carne picada
- ☐ 30 g de harina de almendras
- ☐ 1 huevo
- ☐ Sal, pimienta, polvo de ajo, polvo de cebolla, perejil seco

Salsa

- ☐ 150 ml de caldo de carne
- ☐ 150 g de queso crema
- ☐ 1 cebolla grande en trozos medianos
- ☐ 300 g de champiñones en rodajas
- ☐ Un diente de ajo picado fino
- ☐ Perejil (para decorar)
- ☐ Cantidad necesaria de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

1. Combine en un bol mediano la carne picada, la harina de almendras, el huevo y los condimentos. Mezcle bien los ingredientes y forme bolitas medianas.
2. Caliente una sartén con aceite de oliva a fuego medio/alto, y dore las albóndigas de todos los lados, volteándolas cada 3 minutos. Cuando estén listas, retire las albóndigas de la sartén.
3. Mientras, caliente una cacerola con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio. Saltee la cebolla por 3 minutos y agregue los champiñones. Cocine, revolviendo ocasionalmente y hasta que la cebolla quede transparente.
4. En la sartén de las albóndigas agregue el caldo de carne hirviendo, revuelva bien para mezclarlo con el fondo de olla y añada el queso crema. Revuelva y agregue las albóndigas, el ajo y la mezcla de cebolla y champiñones.
5. Cocine a fuego medio hasta que la crema quede con la consistencia deseada. Corrija si es necesario con sal y pimienta.
6. Adorne con perejil picado fresco.



NIÑOS ENVUELTOS EN JAMÓN SERRANO

TIEMPO TOTAL: 60 MIN | PORCIONES: 2

Crocantes por fuera, tiernos por dentro! Esta receta italiana de la vieja escuela es sabrosa y fit.

INGREDIENTES

- ☐ 2 bifes grandes y delgados (250 g)
- ☐ 100 g de jamón serrano feteado
- ☐ 50 g de queso crema
- ☐ 25 g de mozzarella
- ☐ 25 g de queso azul
- ☐ 1 cucharada de parmesano rallado
- ☐ 15 g de mantequilla
- ☐ 60 g de hongos cortados en láminas
- ☐ 60 g de cebolla en cuadrados chicos
- ☐ 100 g de espinaca congelada
- ☐ 2 cucharaditas de ajo picado
- ☐ Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1. Caliente una sartén a fuego medio con aceite de oliva, rehogue la cebolla hasta transparentar. Agregue el ajo picado, cocine por un minuto más y agregue los hongos. Cocine por 10 minutos.
2. Si la espinaca está congelada, descongele en una cacerola aparte con un chorrito de aceite.
3. Cuando los hongos estén cocidos, añada el queso crema y mezcle. Agregue los otros tres quesos y cocine la mezcla hasta derretir. Apague el fuego y deje enfriar por unos minutos.
4. Precalentar el horno a 180°C.
5. En una tabla, coloque el jamón serrano de tal forma que se superpongan y formen dos bases para la carne. Coloque los bifes por encima.

Continúa 

NIÑOS ENVUELTOS EN JAMÓN SERRANO

TIEMPO TOTAL: 60 MIN | PORCIONES: 2

Continuación de la receta.

6. Distribuya uniformemente la mezcla por encima de los dos bifés, dejando los bordes libres. Enrolle la carne usando el jamón. Si es necesario, asegure la carne con un palillo de dientes.
7. Derrita la mantequilla en una sartén a fuego medio y coloque los rollos de carne para dorar. Cocine entre 10 y 15 minutos de cada lado, o hasta que el jamón quede dorado de ambos lados.
8. Retire los rollos y colóquelos en un recipiente para horno. Hornee por 20 minutos.

Tips: Se puede reemplazar las tiras de jamón serrano por tiras de bacon. Otra forma de asar los rollos de carne es en el horno con papel de aluminio por 20 minutos, y retirar el papel de aluminio para dorar por 10 minutos más.





EMPANADAS CRIOLLAS

TIEMPO TOTAL: 120 MIN | PORCIONES: 4

Esta versión low carb de empanadas argentinas es increíble. Sólo recuerda, la paciencia hace al maestro.

INGREDIENTES

Masa

- ☐ 100 g de harina de almendras
- ☐ 40 g de harina de coco
- ☐ ½ cucharada de goma de xantana.
- ☐ 100 g de manteca fría
- ☐ 55 g de queso crema frío
- ☐ 1 huevo batido ligeramente
- ☐ 2 cucharadas de vinagre de manzana
- ☐ Huevo batido para dorar la masa (opcional)
- ☐ 2 cucharadas de ajo picado
- ☐ ½ cebolla cortada en cubos pequeños
- ☐ 1 cebolla de verdeo o cebolleta cortada en rodajas
- ☐ Caldo de carne (opcional)
- ☐ Condimentos a gusto (sal, pimienta, chile picante)

Relleno

- ☐ 250 g de carne picada

PREPARACIÓN

1. Agregar en una procesadora la harina de almendras, la harina de coco, la goma de xantana y una pizca de sal. Procesar hasta que queden combinados.
2. Agregar la manteca y el queso crema, pulse por unos pocos segundos hasta que la mezcla quede grumosa. Ponga la mezcla en papel film y deje enfriar en la heladera por al menos una hora.

Continúa 

EMPANADAS CRIOLLAS

TIEMPO TOTAL: 120 MIN | PORCIONES: 4

Continuación de la receta.

3. Mientras se enfría la masa. Rehogue la cebolla y la cebolla de verdeo en una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Añada el ajo y al minuto la carne picada. Saltee la carne hasta que se encuentre cocida. Agregue un chorrito de caldo de carne (opcional) y condimente a gusto. Deje enfriar el relleno.
4. Saque la masa del refrigerador y colóquelo entre dos papeles manteca. Extienda la masa con un palo de amasar. Déle forma redonda con una taza grande/molde/bol chico. Es preferible que no sea muy grande ya que corre el riesgo de romperse. Deje enfriar las tapas en el congelador por 5 a 10 minutos.
5. Precaliente el horno a 180°C. Retire las tapas del congelador y agregue el relleno de carne. Cierre las empanadas suavemente y con un tenedor marque el borde para darle forma. Ponga las empanadas en un molde para horno sobre papel manteca y pincele los topos con huevo batido para dorar (opcional).
6. Hornee las empanadas por 20 minutos o hasta que la masa esté dorada.

Tips: La masa de las empanadas es muy difícil de manejar y siempre debe estar fría. No hay problema si las tapas quedan un poco más gruesas de lo habitual ya que será más fácil cerrarlas de esa manera. Si la masa se calienta y está inmanejable para armar las tapas, puede colocarla en el congelador por 5 a 10 minutos antes de continuar.





MERLUZA EN SALSA VERDE

TIEMPO TOTAL: 30 MIN | PORCIONES: 2

Inspirado en la receta vasca original, este gran plato es sencillo y saludable.

INGREDIENTES

- ❑ 2 filetes de merluza frescos
- ❑ 1/2 cebolla cortada en cubos medianos
- ❑ 1 dientes de ajo finamente picados
- ❑ 100 ml de vino blanco seco
- ❑ 100 ml de caldo de pescado
- ❑ ½ cucharadita de goma de xantana
- ❑ 4 espárragos cocidos
- ❑ ¼ de taza de hojas de perejil fresco picado
- ❑ Cantidad necesaria de aceite de oliva y sal

PREPARACIÓN

1. Saltee la cebolla en una sartén con aceite de oliva a fuego medio hasta que quede transparente. Agregue el ajo y la goma de xantana. Cocine por unos minutos más.
2. Vierta el vino blanco y el caldo en la sartén con la cebolla. Mezcle bien para que no queden grumos y cocine por 10 minutos. Agregue el perejil y mezcle. Corrija la sal de ser necesario.
3. Agregue la merluza y tape la sartén. Cuezla la merluza durante 5 minutos de cada lado.
4. Sirva en un plato la merluza y la salsa junto con los espárragos hervidos.

Tips: La receta original suele estar acompañada por almejas, que le dan al plato un sabor a mar delicioso.



FIDEOS CHINOS DE ZUCCINI Y LOMO

TIEMPO TOTAL: 30 MIN | PORCIONES: 2

Como dice el proverbio chino, “preserva lo antiguo, pero conoce lo nuevo”.

INGREDIENTES

Carne

- ☐ 250 g de carne magra cortada en tiras
 - ☐ 300 g de zucchini (o calabacines) cortados en juliana con un espiralizador, un cuchillo o un pelador (sin el centro con semillas).
 - ☐ 2 dientes de ajo finamente picados
 - ☐ 1 cebolla de verdeo grande (o 2 pequeñas) cortadas en rodajas. Separar la cabeza del tallo verde
- ☐ 3 cucharadas de salsa de soja
 - ☐ 1 cucharadita de jengibre fresco en rodajas finas
 - ☐ 1 sobre de stevia
 - ☐ 2 cucharadas de semillas de sésamo
 - ☐ Cantidad necesaria de salsa picante, sal y pimienta

Salsa

- ☐ 2 cucharadas de almidón de maíz (maicena)

PREPARACIÓN

1. Coloque el zucchini en un colador y mezcle con sal. Deje el colador drenando en el fregadero.
2. En un bol mediano, combine la salsa de soja, el stevia, el ají picante, el jengibre, 2 dientes de ajo y las semillas de sésamo.

Continúa 

FIDEOS CHINOS DE ZUCCHINI Y LOMO

TIEMPO TOTAL: 30 MIN | PORCIONES: 2

Continuación de la receta.

3. En un bol aparte, combine la carne, la maicena y una pizca de sal y pimienta. Caliente una sartén grande a fuego alto con aceite de oliva y saltée la carne hasta que se dore (5 o 6 minutos). Agregue la salsa y deje que hierva a fuego lento durante 5 minutos o hasta que tenga una consistencia espesa y pegajosa.
4. Mientras se cocina la carne, enjuague los fideos en agua corriente y escúrrelos.
5. En una sartén con aceite de oliva caliente, saltee la cabeza de la cebolla de verdeo (parte blanca) y el ajo durante un minuto. Agregue los fideos y cocine a fuego medio entre 2 y 3 minutos, revolviendo constantemente. Continuar cocinando a fuego lento hasta que los fideos estén tiernos.
6. Servir los fideos de zucchini y encima la carne salteada. Decorar espolvoreando con el verde de la cebolla de verdeo.

Tips: Use únicamente la parte superficial del zucchini (dejando afuera las semillas) para que no se rompan cuando se cocinan. El interior de los zuccinis se puede aprovechar para sopa. Se hierva en agua con sal hasta que quede cocido y se procesa con un poco de crema de leche y queso rallado. Queda cremosísimo!





PIZZA MARGARITA

TIEMPO TOTAL: 40 MIN | PORCIONES: 4

Quién dijo que no se puede comer pizza si estás a dieta? Disfruta cada bocado de esta super receta.

INGREDIENTES

- ☐ 4 huevos
- ☐ 200 g de mayonesa (baja en carbohidratos)
- ☐ 175 g de harina de almendra
- ☐ 2 cucharadas (15 g) de psyllium en polvo
- ☐ 2 cucharaditas (10 g) de polvo para hornear

Cobertura

- ☐ 125 ml de salsa de tomate para pizza
- ☐ 150 g de algún queso rallado grueso (mozzarella, provolone, etc).
- ☐ 100 g de tomates cherry cortados en rodajas.
- ☐ 1 plantita de albahaca

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C, mezcle los huevos y la mayonesa en un bol grande. Agregue el resto de los ingredientes, junto con una pizca de sal, y combine bien. Deje reposar por 5 minutos.
2. Cubra un recipiente redondo apto para horno con papel manteca. Esparza la mezcla sobre el papel. Ayuda untar las manos o una espátula con un chorrito de aceite de oliva.
3. Cocine por 15 minutos o hasta que la corteza esté ligeramente dorada. Remueva del horno y deje enfriar por 5 minutos. Vuelva a colocar la base en el recipiente retirando el papel manteca.
4. Agregue la salsa de tomate y el queso rallado. Hornee por 10 minutos más y agregue los tomates cherry. Hornee por 5 minutos.
5. Retire la pizza del horno y decore con la albahaca.



MILANESAS CON ENSALADA

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 2

La versión low carb de esta comida típica argentina no podía faltar entre nuestras recetas.

INGREDIENTES

- ❑ 250 g de suprema de pollo cortada en lonjas finas o bifes de res magros
- ❑ 100 g de harina de almendras o harina de linaza
- ❑ 1 huevo
- ❑ Cantidad necesaria de aceite de oliva, sal, pimienta y provenzal (ajo y perejil)

Ensalada

- ❑ 100 g de hojas verdes
- ❑ 100 g de tomates cherry

PREPARACIÓN

1. En un bol mediano, bata ligeramente el huevo y condimente con una cantidad generosa de sal, pimienta y provenzal.
2. En un plato, vaya espolvoreando la harina de almendras poco a poco.
3. Pase la carne por el huevo y luego por la harina de almendras. Cuidado con aplastarlas mucho sobre la harina, hágalo suavemente. Vaya agregando más harina mientras sea necesario.
4. Caliente una sartén a fuego medio con una cantidad generosa de aceite de oliva. Cuando el aceite esté bien caliente, agregue las milanesas y dore de cada lado por unos 5 minutos.
5. Prepare la ensalada de verdes y cherries con un poco de aceite de oliva y sal. Sirva en un plato junto con las milanesas.

Tips: Si quiere que las milanesas queden bien tiernas, puede golpear la carne (al principio, antes de pasar por el huevo) con el puño o un martillo de cocina.



TARTA DE ESPINACAS

TIEMPO TOTAL: 60 MIN | PORCIONES: 4

Inspirada en la tarta pascualina de Sudamérica, esta tarta es sorprendentemente rica y muy fácil de hacer.

INGREDIENTES

- ☐ 150 g de harina de almendras
- ☐ 25 g de semillas de sésamo
- ☐ 8 g de psyllium en polvo
- ☐ 40 g de manteca
- ☐ 1 huevo

Relleno

- ☐ 4 huevos
- ☐ 200 g de queso crema
- ☐ 50 g de queso en hebras
- ☐ 2 dientes de ajo picados finos
- ☐ 350 g de espinaca congelada
- ☐ Cantidad necesaria de sal, pimienta, aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezcle la harina de almendras con las semillas de sésamo. Agregue una pizca de sal, la manteca, el psyllium y el huevo. Amase hasta que quede una mezcla uniforme y colóquela en una tartera, apretando la masa contra el fondo hasta que quede uniforme. Hornee la base por 10 minutos.
3. Caliente una sartén con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio agregue el ajo picado y a los 2 minutos la espinaca congelada. Cocine hasta descongelar y salpimiente. Agregue arriba de la base.
4. En otro bol agregue el queso crema y mezcle, vaya agregando lentamente los huevos, batiendo constantemente y hasta que quede una mezcla uniforme. Coloque sobre la tarta y espolvoree con el queso en hebras.
5. Hornee por 30 minutos o hasta que la superficie de la tarta esté dorada.



CERDO CON PIMENTÓN

TIEMPO TOTAL: 30 MIN | PORCIONES: 4

Una cantidad generosa de pimentón español hace que este cerdo sea sabroso y ligeramente picante.

INGREDIENTES

- ❑ 500 g de carré de cerdo en fetas o en cubos
- ❑ 2 cucharaditas de pimentón picante
- ❑ 100 g de hongos
- ❑ ½ cebolla mediana
- ❑ 2 dientes de ajo finamente picados
- ❑ 250 g de salsa pomarola
- ❑ 1 cucharada de queso crema o crema ácida
- ❑ Cilantro picado (opcional)
- ❑ Cantidad necesaria de sal, pimienta y aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Marine el cerdo en un bol con sal, pimienta y una cucharadita de pimentón.
2. Sofría el cerdo en una sartén con aceite de oliva por 5 minutos o hasta que quede dorado en la superficie. Retire de la sartén y reserve.
3. En la misma sartén, saltee la cebolla, el ajo y los hongos hasta que la cebolla esté transparente. Añada otra cucharadita de pimentón y mezcle.
4. Añada la salsa de tomate y el cerdo. Hierva durante 10 minutos y apague el fuego.
5. Añada el queso crema y mezcle con la salsa. Espolvoree con cilantro y sírvalo caliente junto con vegetales.

Tips: El plato queda perfecto si se lo acompaña con arroz de coliflor y parmesano o con vegetales salteados en aceite.



MUFFIN DE HAMBURGUESA

TIEMPO TOTAL: 40 MIN | PORCIONES: 3

Esta es definitivamente la receta perfecta para acompañar una película un sábado por la noche.

INGREDIENTES

Muffins

- ☐ 50 g de harina de almendra
- ☐ 80 g de linaza
- ☐ 1 cucharadita de polvo de hornear
- ☐ 2 huevos grandes
- ☐ 30 g de queso crema

Hamburguesas

- ☐ 250 g de carne molida
- ☐ 2 dientes de ajo, picados
- ☐ ½ cebolla picada
- ☐ 50 g de queso cheddar rallado
- ☐ Cantidad necesaria de aceite de oliva, sal y pimienta negra.

PREPARACION

1. Saltea la cebolla a fuego medio en una sartén caliente con aceite de oliva hasta que quede transparente. Añada el ajo y cocine otro minuto.
2. Añada la carne, la sal y la pimienta. Cocine parcialmente por 5 minutos.
3. Precalentar el horno a 180°C. Mezcle los ingredientes secos de los muffins y agregue sal. Añada los ingredientes húmedos y mezcle con los secos.
4. Divida la mezcla de los muffins en un molde para muffins.
5. Presione la masa hacia los bordes para hacer un hueco. Luego llene cada molde con la mezcla de carne molida.
6. Hornee de 15 a 20 minutos o hasta que los muffins estén ligeramente dorados por fuera.
7. Retire del horno, cubra con un poco de queso, y hornee 1 a 3 minutos más.
8. Deje enfriar 5 minutos y retire los muffin del molde.



ENSALADA DE ATÚN

TIEMPO TOTAL: 10 MIN | PORCIONES: 2

Una receta colorida, fácil y fresca.

INGREDIENTES

- ☐ 240 g de lomitos de atún (2 latas)
- ☐ 200 g de palmitos rebanados
- ☐ 10 aceitunas
- ☐ ½ cebolla mediana cortada en juliana
- ☐ ½ morrón rojo o verde cortado en cubos pequeños
- ☐ 100 g de tomates cherry
- ☐ 1 cucharada de mayonesa (opcional)
- ☐ Cantidad necesaria de sal, pimienta y aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Saltee la cebolla y el morrón a fuego medio en una sartén con aceite de oliva, por 5 minutos o hasta que la cebolla esté transparente.
2. Apague el fuego y añada los palmitos, las aceitunas, los tomates cherry y el atún.
3. Salpimiente y agregue un chorrito más de aceite de oliva. Mezcle suavemente, hasta que la ensalada quede bien condimentada.

Tips: Prueba también con aceitunas negras y huevos de codorniz. Otras opciones para condimentar son mayonesa baja en carbohidratos o jugo de limón.



AGUACATE CON CAMARONES

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 2

El aguacate y el camarón es una combinación divina. La receta es tan deli-fácil que no falla.

INGREDIENTES

- ❑ 2 aguacates grandes no muy maduros
- ❑ 200 g de camarones/gambas
- ❑ 2 cucharadas de mayonesa low carb
- ❑ ½ cebolla colorada picada finamente
- ❑ ½ pimienta roja cortado finamente
- ❑ Cantidad necesaria de sal, pimienta y aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Caliente una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva. Saltee por 2-3 minutos la cebolla, el ají y los camarones.
2. Apague el fuego y añada dos cucharadas de mayonesa, mezcle bien .
3. Corte los aguacates por la mitad, quite el carozo y la cáscara con una cuchara. Rellene con la salsa de camarones y sirva inmediatamente.

Tips: Prueba también reemplazar la mayonesa con nuestra receta de [aioli casero](#).



POLLO A LA ITALIANA

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 2

Esta versión express del pollo a la parmesana es exquisita y tiene sólo 1.5 g de azúcar.

INGREDIENTES

- ❑ 300 g de supremas en trozos
- ❑ 150 g de queso mozzarella en fetas
- ❑ 150 g de salsa pomarola
- ❑ 200 g de brócoli congelado
- ❑ Cantidad necesaria de sal, pimienta, provenzal y aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Coloque las supremas en una sartén a fuego medio con 1 cucharada de oliva. Gire cuando se doren y cubra con queso.
2. Deje asar hasta que el queso quede derretido y agregue la salsa pomarola. Condimente a gusto con sal, pimienta y provenzal y deje cocer durante 10 minutos a fuego bajo.
3. En una cacerola aparte, descongele el brócoli en una sartén con una cucharada de oliva. Salpimiente a gusto.

Tips: El brócoli puede reemplazarse con tu acompañante keto favorito, como arroz de coliflor, zoodles, repollo salteado o brócoli gratinado.



SOLOMILLO DE CERDO AL ROQUEFORT

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 2

Receta perfecta para los amantes del queso azul. Este sencillo plato te mantendrá feliz y satisfecho.

INGREDIENTES

- ❑ 2 bifos de cerdo
- ❑ 75 gr de queso azul
- ❑ 50 ml de crema de leche
- ❑ 100 g de chauchas congeladas
- ❑ 1 cucharada de manteca
- ❑ Cantidad necesaria de sal y pimienta

Tips: La cantidad de crema y queso azul depende del paladar de cada uno. Si prefieres una salsa más bien suave, prueba añadiendo un poco más de crema de leche.

PREPARACIÓN

1. Marine los filetes de cerdo con sal y pimienta en ambos lados.
2. Ase los filetes de cerdo en una plancha a fuego medio por 5 minutos de cada lado, si lo quiere a punto, o por 10 minutos si lo quiere bien cocido.
3. Por mientras, cocine las chauchas en una cacerola con una cucharada de manteca, revolviendo ocasionalmente, hasta que se descongelen.
4. Derrita el queso azul en una cacerola pequeña a fuego bajo, revolviendo constantemente y evitando que se queme. Cuando esté derretido, agregue la crema y mezcle bien.
5. Sirva los bifos y las chauchas en un plato. Vierta por arriba la salsa de queso azul, espolvoree con un poco de pimienta negra.



POLLO INDIO A LA MANTECA

TIEMPO TOTAL: 120 MIN | PORCIONES: 4

Quienes conocen este plato saben lo increíble que sabe. Esta versión low carb es tan rica y cremosa como la versión original.

INGREDIENTES

Mezcla de especias

- ☐ 1 cucharada de garam masala
- ☐ 1 cucharadita de comino
- ☐ 1 cucharadita de cúrcuma
- ☐ ½ cucharadita de pimienta
- ☐ ½ cucharadita de canela

Pollo

- ☐ 450 g de suprema de pollo
- ☐ 2 dientes de ajo finamente picados
- ☐ Jugo de media lima
- ☐ 75 g de queso crema

Salsa

- ☐ 50 g de manteca
- ☐ 1 cebolla mediana picada
- ☐ 1 cucharada de jengibre picado
- ☐ 3 dientes de ajo picados
- ☐ 250 ml de caldo de pollo
- ☐ 100 g de salsa de tomate
- ☐ Condimentos a gusto (sal, ají molido)

PREPARACIÓN

1. Mezcle todas las especias y reserve.
2. Mezcle todos los ingredientes para el pollo en un tazón mediano. Agregue dos cucharadas de la mezcla de especias y revuelva bien hasta que esté bien distribuido. Cubra y refrigere por una hora y hasta 2 días.

Continúa 

POLLO INDIO A LA MANTECA

TIEMPO TOTAL: 120 MIN | PORCIONES: 4

Continuación de la receta.

3. Cocine el pollo en una sartén a fuego medio hasta que esté completamente cocido (ya no está rosado en el centro).
4. Para la salsa, caliente la manteca en una sartén de tamaño mediano a fuego medio. Una vez caliente, agregue la cebolla y cocine hasta transparentar, revolviendo ocasionalmente. Agregue la mezcla de ajo, jengibre y mezcla de especias restantes y cocine por 1 minuto, revolviendo constantemente. Agregue la sal, ají molido, el caldo de pollo y la salsa de tomate. Deje que hierva y luego reduzca el fuego a fuego lento y cocine por 10 minutos más. Deje enfriar un poco y luego procese la salsa con cuidado usando una procesadora. Regrese la salsa a la sartén.
5. Añada la salsa al pollo cocido y cocine hasta hervir.
6. Sirva acompañado con cilantro fresco, si lo desea.

Tips: Este plato es ideal para acompañar con arroz de coliflor o vegetales salteados.





PIZZA DE BERENJENA

TIEMPO TOTAL: 30 MIN | PORCIONES: 2

Caliente del horno, cubierta con queso derretido y pepperoni.
Esta receta es ideal para los amantes de la pizza.

INGREDIENTES

- ☐ 1 berenjena mediana
- ☐ 35 g de salsa de tomate pomarola
- ☐ 60 g de queso mozzarella o parmesano rallado
- ☐ 50 g de pepperoni
- ☐ 1 cucharadita de orégano
- ☐ Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 220°C. Cubra una bandeja con papel manteca.
2. Coloque las rebanadas de berenjena en la bandeja. Pincelar los dos lados ligeramente con aceite. Sal y pimienta al gusto.
3. Ase durante unos 15 minutos, hasta que la berenjena quede suave y dorada.
4. Esparcir la salsa de pomarola en cada rebanada. Agregar el queso y las rebanadas de pepperoni.
5. Coloque el horno a 260°C. Dejar asar por 5 minutos más, hasta que el queso quede derretido y dorado..

Tips: Esta receta también es una buena opción vegetariana, si se sustituye el pepperoni por tomate cherry y albahaca.



BIFE A LA MANTECA CON ENSALADA

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 2

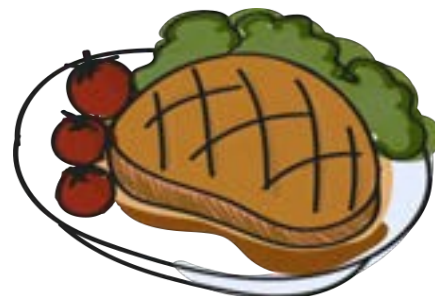
Dorado y crujiente por fuera, rosado y jugoso por dentro. Este es un filete perfecto. ¿Se te hizo agua la boca?

INGREDIENTES

- ☐ 2 filetes de 150 g cada uno
- ☐ 20 g de mantequilla
- ☐ 1 cucharadita de ajo
- ☐ 1 cucharadita de perejil
- ☐ 100 g de hojas verdes
- ☐ 50 g de tomates cherry
- ☐ 1 aguacate
- ☐ Cantidad necesaria de aceite de oliva, sal, pimienta y semillas de sésamo.

PREPARACION

1. Calienta una plancha a fuego medio para asar la carne. Añade los filetes y sazónalos con sal y pimienta a gusto.
2. Asa los filetes durante 8 minutos de cada lado o hasta que estén dorados.
3. Derretir la mantequilla en otra sartén. Agregue el ajo y el perejil y saltee por otro minuto.
4. Vierta la mantequilla de ajo sobre los filetes.
5. Servir junto a media porción de una ensalada con 100 g de hojas verdes, 50 g de tomates cherry y un aguacate.
6. Sazona la ensalada con aceite de oliva, sal y semillas de sésamo.





TACOS DE QUESO Y POLLO

TIEMPO TOTAL: 30 MIN | PORCIONES: 2

Para los amantes de la comida mexicana, ideal en esos días donde sólo se te antoja un taco relleno.

INGREDIENTES

- ❑ 200 g de queso parmesano y cheddar en hebras
- ❑ 200 g de supremas de pollo cortadas en cubos
- ❑ ½ cebolla en julianas
- ❑ ½ pimiento rojo en julianas
- ❑ Tomate, aguacate y cilantro fresco para decorar

PREPARACIÓN

1. Saltee el pimiento rojo y la cebolla en una sartén con oliva a fuego medio. En una sartén aparte saltee el pollo.
2. Cocine hasta que la cebolla esté transparente y el pollo esté dorado. Agregue los cubos de pollo a la mezcla de cebolla y pimiento y sazone a gusto. Mezcle bien y deje reposar.
3. Precaliente el horno a 190°C.
4. Cubra una bandeja con papel manteca y coloque el queso en seis círculos. Hornee por 5-7 minutos, hasta que los bordes comiencen a dorarse y las burbujas comiencen a formarse.
5. Sostenga una cuchara de madera con dos vasos, y coloque los tacos doblados sobre el mango para darle forma al enfriar.
6. Cuando estén fríos agregue el pollo, junto con tomate, aguacate y perejil para decorar.

Tips: Condimente con salsa picante o jugo de lima. El relleno también puede ser con carne picada, salsa de tomate y chile.



ÑOQUIS AL ROQUEFORT

TIEMPO TOTAL: 90 MIN | PORCIONES: 4

La versión low carb de la receta secreta de la abuela. Transporta a tu familia a Italia con este plato.

INGREDIENTES

Ñoquis

- ☐ 128 g de harina de almendra 128 g
- ☐ 14 g de harina de coco
- ☐ 2 cucharaditas de goma xantana
- ☐ 210 g de queso ricotta
- ☐ 75 g de queso parmesano rallado
- ☐ 1 huevo ligeramente batido
- ☐ Sal y manteca a gusto

Salsa y acompañantes

- ☐ 100 g de crema de leche
- ☐ 20 g de queso azul
- ☐ 200 g de espinaca congelada
- ☐ 50 g de cherries

PREPARACIÓN

1. Agregue la harina de almendras, la harina de coco y la goma xantana a un tazón mediano y mezcle hasta combinar.
2. Agregue la ricotta y el queso parmesano a otro tazón grande y mezcle. Añada la mezcla de harina y combine. Sazone a gusto con sal y agregue el huevo. La masa debe ser pegajosa, pero manejable.
3. Envuelva en film transparente y refrigere por al menos una hora.
4. Mientras, descongele la espinaca con un chorrito de aceite. En una sartén aparte saltee en aceite los cherries.
5. Derrita el queso azul a fuego muy bajo. Agregue la crema y mezcle. Apague el fuego cuando entre en ebullición.
6. Retire la masa de la nevera y forme bolitas. Coloque en una bandeja y presione hacia abajo con un tenedor.
7. Fría los ñoquis en una sartén con manteca hasta que la base quede dorada.
8. Sirva con la salsa, la espinaca y los cherries.



MAC N' CHEESE DE COLIFLOR

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 4

La receta perfecta para esos días donde sólo se te antoja un buen tazón de pasta.

INGREDIENTES

- ❑ 200 g de bacon picado
- ❑ 1 coliflor grande cortado en trozos pequeños (sólo las cabezas)
- ❑ 150 g de queso crema
- ❑ 80 ml de crema de leche ($\frac{1}{3}$ de taza)
- ❑ 200 g de queso cheddar
- ❑ Una cucharadita de pimentón/paprika
- ❑ Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

1. En una sartén a fuego medio-alto, cocine el tocino/bacon durante 6 minutos o hasta que esté crujiente. Retire el tocino de la sartén y reserve.
2. Hierva agua en una olla grande con una cucharadita de sal y agregue el coliflor. Cubra la olla y cocine por 4 minutos, o hasta que estén ligeramente tiernos. Escurrir la coliflor y reservar.
3. En la sartén del bacon, combine el queso crema, la crema, el pimentón y salpimiente. Revuelva para combinar, luego cocine por 4 minutos, hasta que esté suave y espeso.
4. Añada la coliflor, luego agregue el queso cheddar. Revuelva hasta que el queso se derrita, luego incorpore el tocino.
5. Sirva 4 tazones y decore con perejil.

Tips: Sin el bacon, es una opción vegetariana genial. Se pueden servir más porciones (6 porciones) y usar como acompañante de alguna carne.



LASAÑA DE CARNE Y REPOLLO

TIEMPO TOTAL: 60 MIN | PORCIONES: 6

No tiene nada que envidiarle a la versión tradicional de este exquisito plato.

INGREDIENTES

Masa

- 1 planta de repollo

Relleno

- 1 huevo
- 500 g de carne picada
- 200 g de salsa pomarola
- 200 g de mozzarella en hebras
- 200 g de ricotta

Tope

- 50 g de mozzarella en hebras
- 50 g de salsa pomarola
- Cantidad necesaria de aceite de oliva, sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Deshojar el repollo, dejando fuera el tallo. En una cacerola grande, hierva en agua con sal por 10 minutos o hasta que las hojas se vean translúcidas y tiernas. Escorra y reserve para enfriar.
2. Cocine la carne molida en aceite en una sartén grande hasta que se dore por completo. Agregue sal, pimienta y 200 g de salsa pomarola. Reserve.
3. En un bol combine el queso ricota, 200 g de mozzarella, el huevo y sal a gusto.
4. Precaliente el horno a 180°C.
5. Prepare un molde para hornos de 21 cm x 21 cm.
6. Coloque $\frac{1}{3}$ de hojas de repollo para cubrir el fondo. Extienda la mitad de la mezcla de queso sobre las hojas.
7. Extienda la mitad de la mezcla de carne sobre el queso.

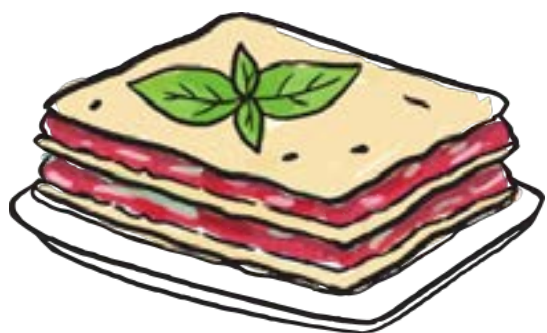
LASAÑA DE CARNE Y REPOLLO

TIEMPO TOTAL: 60 MIN | PORCIONES: 6

Continuación de la receta.

8. Coloque más rodajas de repollo sobre la carne y repita nuevamente con el resto de la mezcla de queso y carne. Terminar con las rodajas finales de repollo.
9. Cubra con 50 g de salsa pomarola y 50 g de queso mozzarella.
10. Hornee durante 30 minutos.
11. Suba el fuego a 220 y hornee por 5 minutos más para dorar el queso.

Tips: Cuanto más grande y menos arrugadas estén las hojas de repollo, mejor. Si quiere que las porciones queden bien armadas, deje enfriar por 15' antes de servir.





ARROZ DE COLIFLOR

TIEMPO TOTAL: 10 MIN | PORCIONES: 4

No se deje llevar por su simplicidad. El arroz de coliflor es el acompañante perfecto de cualquier plato.

INGREDIENTES

- ☐ 1 planta de coliflor
- ☐ 1 cucharada de aceite de oliva
- ☐ Cantidad necesaria de sal

PREPARACIÓN

1. Vaya cortando las cabezas de flor del tallo y las hojas.
2. Hay dos maneras de crear el “arroz”: o procesando en partes todas las cabezas de flor (quedará más pequeño) o picando manualmente en el tamaño deseado.
3. Coloque el arroz en una olla grande a fuego bajo con el aceite de oliva, sale a gusto.
4. Deje cocinar por 3 minutos con la olla tapada, revolviendo ocasionalmente.
5. Destape la olla y cocine otros 3 minutos más o hasta que el coliflor quede tierno.

Tips: También se puede cocinar con $\frac{1}{4}$ de taza de agua, $\frac{1}{4}$ de taza de crema de leche y $\frac{1}{2}$ cubito de caldo de verduras para que quede cremoso como el risotto.



POSTRES Y SNACKS DULCES

Mousse de mascarpone	151
Crema helada de chocolate	153
Galletas con chispas de chocolate	155
Brownies low carb	157
Cheesecake con arándanos	159
Volcán de chocolate	161
Cubos de fresa y chocolate	163
Tarta crumble de fresa	165

Continúa 



POSTRES Y SNACKS DULCES

Bombas de coco	167
Suspiro de fresa	169
Torta de chocolate	171
Bombas de maní	173
Manjar de chocolate	175
Mini cake de lima	177
Gelatina con crema	179
Brownie en taza	181
Trufas de fresa y coco	183

Continúa 

POSTRES Y SNACKS DULCES

Cookies de canela	185
Bombas de brigadeiro	187
Dulce de leche	189
Fiorentinas de maní	191
Helado de chocolate	193
Paletas de cheesecake	195
Almendras caramelizadas	197



MOUSSE DE MASCARPONE

TIEMPO TOTAL: 3 MIN | PORCIONES: 2

Uno de nuestros postres favoritos. Deli-fácil, barato y express!

INGREDIENTES

- ❑ 250 g de queso mascarpone
- ❑ 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- ❑ 2 sobres de stevia (2 g) o dos cucharaditas de algún endulzante sin azúcar
- ❑ ½ cucharadita de extracto de vainilla sin azúcar (opcional)
- ❑ 1 cucharadita de crema de leche (sólo si el mascarpone es muy espeso)

PREPARACIÓN

1. Coloque todos los ingredientes en un bol.
2. Bata hasta que quede una mezcla uniforme. Si el mascarpone es muy espeso añada una cucharadita de crema de leche.
3. Compruebe el sabor, adhiera más endulzante o cacao en caso de necesitarlo.
4. Distribuya la mezcla de forma equitativa en 2 vasos o bols.

Tips: El postre se debe preparar en el momento (son sólo 3 minutos!), ya que en el refrigerador se echa a perder rápido. Se puede decorar con una frutilla o algunos pocos arándanos.



CREMA HELADA DE CHOCOLATE

TIEMPO TOTAL: 40 MIN | PORCIONES: 2

Quién no adora los frosty de chocolate? Vas a adorar también esta versión súper sencilla y sin azúcar!.

INGREDIENTES

- ❑ 250 g de crema de leche espesa
- ❑ 1 cucharada (15 g) de eritritol
- ❑ 1 cucharada (7 g) de cacao en polvo
- ❑ Chorrito de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes. Bata la mezcla hasta espesar la crema (se formen picos rígidos).
2. Coloque en una bolsa Ziploc y congele de 30 a 35 minutos.
3. Corte la punta de una esquina de la bolsa Ziploc y coloque la crema en copas de postre.

Tips: Si prefiere la crema bien fría, deje en el congelador por media hora más.





GALLETAS CON CHISPAS DE CHOCOLATE

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 6

La receta perfecta, crocantes por fuera y tiernas por dentro. Estas cookies son una explosión de sabor.

INGREDIENTES

- ☐ 200 g de harina de almendras
- ☐ 85 g de manteca
- ☐ 65 g de eritritol
- ☐ ½ cucharadita de goma de xantana
- ☐ ½ cucharadita de polvo para hornear
- ☐ 1 chorrito de extracto de vainilla
- ☐ 70 g de chips de chocolate sin azúcar
- ☐ 1 huevo
- ☐ Pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Precaliente su horno a 180°C. Derrita la manteca en el microondas durante 30 segundos.
2. Coloque la manteca en un bol y bata con el eritritol. Agregue la vainilla y el huevo. Mezcle hasta quedar todo combinado.
3. Agregue la harina de almendra, la goma xantana, el polvo de hornear y la sal. Mezcle hasta combinar.
4. Presione la masa y retirela del tazón. Combine las chispas de chocolate y la masa con las manos.
5. Enrolle la masa para hacer 12 bolas y colóquelas en una bandeja para hornear con papel manteca. Hornee durante 5 minutos y retire la bandeja para presionar suavemente las galletas con una espátula.
6. Hornee durante 5 minutos más, o hasta que la base esté dorada. Déjelos enfriar, y sirva.

Tips: Si no encuentras los chips sin azúcar, se puede reemplazar por chocolate amargo trozado. La masa debe quedar pegajosa, pero fácil de manejar, sino agrega un poco más de harina.



BROWNIES LOW CARB

TIEMPO TOTAL: 35 MIN | PORCIONES: 16

Estos brownies son extra chocolatosos y super suaves.

INGREDIENTES

- 150 g de manteca sin sal
- 140-200 g de eritritol o erythritol en polvo
- 80 g de cacao en polvo sin azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos a temperatura ambiente
- 70 g de harina de almendras

Tips: Los brownies se pueden acompañar con crema de leche pesada batida con un sobrecito de stevia.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C. Recubra con papel manteca un molde para hornear de 8cm x 8cm.
2. Agregue en una olla la manteca, el endulzante, el cacao en polvo y sal. Derrita a baño maría los ingredientes, revolviendo constantemente y hasta que la mezcla quede uniforme.
3. Agregue a la mezcla un huevo por vez, mezclando bien hasta que cada uno quede bien incorporado. La textura debe ser suave, con todo el endulzante disuelto.
4. Añada la harina de almendras y bata hasta que quede totalmente mezclado.
5. Hornee entre 15-25 minutos, o hasta que insertando un palillo en el centro salga seco.
6. Deje reposar hasta que se enfríe completamente. Desmolde los brownies y corte en trozos pequeños (deberían salir cerca de 16). Si quiere bordes bien definidos deje enfriar en el congelador por unos minutos antes de cortar.



CHEESECAKE CON ARÁNDANOS

TIEMPO TOTAL: 35 MIN | PORCIONES: 8

Esta receta de cheesecake es rica, cremosa, fotogénica y fit.

INGREDIENTES

Base

- 60 g de harina de almendra
- 2 cucharadas de manteca

Relleno

- 230 g de queso crema a temperatura ambiente
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 pizca de sal
- 60 g de erythritol o stevia para cocinar.
- Arándanos

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Derrita la manteca y mezcle con la harina de almendras hasta obtener una masa grumosa.
3. En un molde para muffins, divida la mezcla entre las porciones (aproximadamente una cucharadita) y presione la masa hasta que quede apelmazada sobre la base. Coloque el molde en el horno por 5 minutos.
4. Bate el queso crema hasta que quede cremoso. Agregue el extracto de vainilla, el limón, el huevo y el stevia. Mezcle bien.
5. Divida la mezcla del relleno de forma equitativa entre las porciones y agregue suavemente los arándanos. Coloque la base en el horno a horno medio (180°C) por aproximadamente 15 minutos. La superficie se debe ver ligeramente agrietada. Dejar enfriar en la heladera o congelador por algunas horas.
6. Antes de retirar los cheesecake del molde, es recomendable pasar un cuchillo para aflojarlos.



VOLCÁN DE CHOCOLATE

TIEMPO TOTAL: 40 MIN | PORCIONES: 2

Imagínate romper un budín de chocolate y que salga una lava de chocolate. No se te hace agua la boca?

INGREDIENTES

- ❑ 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- ❑ 2 cucharadas de eritritol
- ❑ 2 huevos medianos
- ❑ 1 cucharada de crema batida
- ❑ ½ cucharadita de polvo para hornear
- ❑ Pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Combine el cacao en polvo y el eritritol, mezcle y remueva los grumos.
3. Bata ligeramente los huevos en un bol aparte y agregue al cacao. Adicione además la crema, una pizca de sal y el polvo para hornear. Mezcle bien.
4. Enmanteque un molde para muffins y divida la mezcla en dos pocillos.
5. Hornee durante 20', o hasta que la superficie esté cocida. No hornear de más para que quede poco hecho adentro.
6. Deje enfriar por 15 minutos antes de desmoldar.

Tips: El postre se puede acompañar con crema batida y frutillas. Cuanto más tiempo esté en el horno, más hecho va a quedar por dentro.



CUBOS DE FRESA Y CHOCOLATE

TIEMPO TOTAL: 40 MIN | PORCIONES: 9

Postre fácil y delicioso. Tus cubetas sirven para mucho más que hacer hielo.

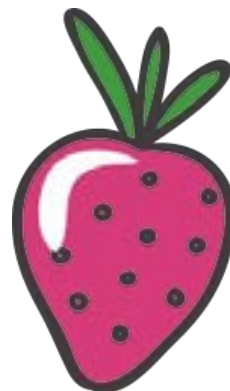
INGREDIENTES

- 9 fresas medianas
- 100 g de chocolate amargo trozado (80% cacao)
- 2 cucharadas de aceite de coco

PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, derrita a baño maría el chocolate junto al aceite de coco.
2. Coloque una capa de mezcla de chocolate en el fondo de 9 cubos de una cubeta de hielo, luego cubra cada uno con una fresa, con el tallo hacia arriba. Vierta la mezcla de chocolate restante sobre las fresas.
3. Congele hasta que el chocolate esté sólido, aproximadamente durante 30 minutos.

Tips: El chocolate también se puede derretir en el microondas, calentando en intervalos cortos de tiempo (6 segundos) hasta derretir completamente.





TARTA CRUMBLE DE FRESA

TIEMPO TOTAL: 60 MIN | PORCIONES: 8

Receta ideal para los amantes de las fresas. El acompañante perfecto del té de la tarde.

INGREDIENTES

BASE

- ☐ 100 g de nueces finamente picadas
- ☐ 110 g de harina de coco
- ☐ 50 g de harina de linaza
- ☐ ½ cucharadita de goma de xantana
- ☐ 100 g de manteca derretida sin sal
- ☐ 60 g de eritritol

RELLENO

- ☐ 1 cucharadita de psyllium
- ☐ 300 g de fresas frescas cortadas en cubos
- ☐ 1 g de stevia
- ☐ 1 cucharada de limón

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Combine en un bol los ingredientes del relleno. Guárdelo para mas adelante.
3. En otro bol mezcle las nueces, la harina de coco, la harina de linaza, el edulcorante, la sal marina y mezcle bien.
4. Agregue la mantequilla y combine hasta que toda la mezcla se desmenuce.
5. Enmantecar un recipiente apto para horno (24 cm), agregue media taza de la mezcla de crumble y presione con las yemas hasta quedar apelmazado. Vierta el relleno de fresa y extienda uniformemente. Finalmente, espolvoree la media taza de crumble restante.
6. Hornee durante 20 minutos cubriendo el molde con aluminio, y hornee entre 10 y 20 minutos más para que se dore el crumble.
7. Retire la tarta del horno y déjela enfriar en el refrigerador por al menos unas horas, hasta que se enfríe completamente.



BOMBAS DE COCO

TIEMPO TOTAL: 5 MIN | PORCIONES: 2

Extra fácil, extra rico, extra express.

INGREDIENTES

- ❑ 50 g de coco rallado
- ❑ 30 g de manteca a temperatura ambiente.
- ❑ 20 g de queso crema
- ❑ Almendras picadas o maní picado sin sal

PREPARACIÓN

1. Mezcle el coco rallado y la manteca en un recipiente hasta que esté uniforme.
2. Agregue el queso crema y vuelva a mezclar.
3. Forme bolitas pequeñas con la mezcla y páselos suavemente sobre los frutos secos.
4. Paso opcional: Enfriar en el congelador durante 5 minutos.

Tips: Si la manteca está fría se puede calentar en el microondas por 10 segundos.



SUSPIRO DE FRESA

TIEMPO TOTAL: 5 MIN | PORCIONES: 2

Con sólo 5 ingredientes, esta receta hiper-fácil, hiper-cremosa e hiper-adaptable te va a encantar.

INGREDIENTES

- ☐ 200 g de queso crema
- ☐ 2 cucharada de crema espesa
- ☐ 2 g de stevia en polvo
- ☐ 1 chorrito de extracto de vainilla
- ☐ 6 fresas medianas

PREPARACIÓN

1. En un procesador mezcle el queso crema, la crema, el edulcorante y la vainilla.
2. Rebane las 6 fresas y colóquelas en el procesador junto con la mezcla de queso. Procese hasta que se combine.
3. Divida la mezcla en dos recipientes.
4. Se puede comer inmediatamente o dejar enfriar en el congelador por una hora.

Tips: La crema es importante si el queso crema es muy espeso. Si el queso crema es liviano, esta puede obviarse. Prueba agregar un chorrito de limón para un sabor más fresco.



TORTA DE CHOCOLATE

TIEMPO TOTAL: 60 MIN | PORCIONES: 10

Esta torta sin harina es intensamente chocolatosa y con ingredientes fáciles de conseguir.

INGREDIENTES

- ❑ 250 g de chocolate amargo (> 85% de cacao).
- ❑ 150 g de manteca.
- ❑ 100 ml de crema.
- ❑ 5 huevos separando las yemas de las claras.
- ❑ 50 g de eritritol o erythritol granulado.

Tips: Es importante mezclar suavemente las yemas batidas con el chocolate, para que la torta quede inflada. Igualmente, es normal que se desinfle un poco cuando se enfría.

PREPARACIÓN

1. Enmantecar un molde de 10 cm de diámetro.
2. Partir el chocolate en porciones iguales y derretir con la manteca a baño maría o a fuego muy bajo, revolviendo constantemente.
3. Añadir la crema y batir vigorosamente.
4. Agregar las yemas de huevo, uno por vez, mezclando hasta que quede combinado.
5. Batir las claras de huevo en un bol por separado con una pizca de sal y hasta punto nieve (se formen picos firmes).
6. Incorpore las claras a la mezcla de chocolate, y mezcle suavemente hasta que quede uniforme.
7. Agregar la mezcla al molde y hornear a 160°C por aproximadamente 45 minutos o hasta que esté firme en los bordes cuando se sacude el molde (puede agitarse el centro).
8. Enfriar totalmente antes de servir, inclusive puede meterse en el congelador.



BOMBAS DE MANÍ

TIEMPO TOTAL: 10 MIN | PORCIONES: 4

Estas bombas de maní son energía pura. Recarga tu cuerpo con estas fat bombs.

INGREDIENTES

- ☐ 4 cucharadas de pasta de maní
- ☐ 2 cucharadas de crema de leche
- ☐ 32 g de harina de almendras
- ☐ 1 cucharada de eritritol o endulzante para postres
- ☐ 1 cucharada de harina de coco
- ☐ Coco rallado como cobertura

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto el coco rallado.
2. Forme bolitas medianas y revuélquelas en el coco rallado.
3. Deje enfriar en el congelador durante 5 minutos.

Tips: La pasta de maní no es lo mismo que manteca de maní. Asegúrate de que sea sin adición de azúcar.



MANJAR DE CHOCOLATE

TIEMPO TOTAL: 35 MIN | PORCIONES: 2

Este MANJAR no se podía llamar de otra forma, cremoso como un bombón este postre es celestial.

INGREDIENTES

- ☐ 200 g de crema de leche
- ☐ 1 cucharada de cacao en polvo
- ☐ 1 cucharada de eritritol
- ☐ 30 g de manteca
- ☐ ½ cucharadita de goma de xantana

PREPARACIÓN

1. En una sartén de fondo grueso derrita la manteca a fuego medio.
2. Agregue la crema de leche, el cacao, el eritritol y la goma de xantana. Revuelva constantemente hasta que entre en ebullición. Cocine por 2 minutos más y apague el fuego.
3. Divida la mezcla en dos recipientes. Tape los recipientes con papel film y coloque en el congelador por 30 minutos o en el refrigerador por 2 horas.

Tips: La goma de xantana es recomendable pero no indispensable. Sirve para darle espesura al postre.



MINI CAKE DE LIMA

TIEMPO TOTAL: 35 MIN | PORCIONES: 2

Estos cake de lima no necesitan horno y son facilísimos y rápidos de hacer. Receta ideal para los amantes del cheesecake.

INGREDIENTES

Base

- 50 g de harina de almendras
- 2 cucharaditas de eritritol
- ½ cucharadita de canela
- 2 cucharadas de manteca

Tope

- 150 g de queso crema
- 30 g de manteca
- Jugo de media lima
- 2 cucharadas de eritritol
- Cáscara de lima rallada para decorar

PREPARACIÓN

1. Tostar la harina de almendras en una sartén a fuego medio entre 2 y 4 minutos.
2. Añada la harina a un bol junto con el endulzante, la canela y la sal. Mezcle y añada la manteca hasta combinar. Agregue en dos copas de postre y presione la mezcla hacia el fondo. Refrigere.
3. En un bol añada el queso crema, la manteca, el jugo de lima y el endulzante. Procese la mezcla hasta que quede una mezcla uniforme.
4. Añada la mezcla a las copas y espolvoree con cáscara de lima rallada. Refrigere por algunas horas o congele por 30 minutos.

Tips: Es importante tostar la harina para que quede con buen sabor, así que no saltees este paso!



GELATINA CON CREMA

TIEMPO TOTAL: 70 MIN | PORCIONES: 2

Sabemos que la gelatina puede ser un postre un tanto aburrido, pero esto porque nunca lo combinaste con crema chantilly!

INGREDIENTES

- ❑ 1 sobre de gelatina light de frambuesa (o el que más gustes!)
- ❑ 60 g de crema espesa

PREPARACIÓN

1. Hierva 250 ml de agua.
2. Agregue el sobre de gelatina y mezcle hasta disolver todo el polvo. Vierta otros 250 ml de agua a temperatura ambiente.
3. Divida en dos copas de postre y deje en el refrigerador hasta adquirir consistencia.
4. Agregue 1 cucharada de crema a cada porción.

Tips: Si quieres hacer gelatina en diferentes colores, repite la preparación con diferentes sabores. Solo recuerda dejar que cada sabor se enfríe antes de agregar el siguiente.





BROWNIE EN TAZA

TIEMPO TOTAL: 5 MIN | PORCIONES: 2

Esta opción express de brownie en microondas te va a salvar de ese peligroso antojo dulce.

INGREDIENTES

- ☐ 1 huevo
- ☐ 30 g de manteca salada
- ☐ 2 cucharadas de harina de almendras
- ☐ 2 cucharadas de harina de coco
- ☐ 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- ☐ 1 cucharada de erythritol para cocinar
- ☐ ½ cucharadita de polvo para hornear

PREPARACIÓN

1. Agregue la manteca a una taza y derrita en el microondas por 25 segundos.
2. Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.
3. Paso opcional: Bata 100 ml de crema de leche con medio sobrecito de stevia hasta que espese.
4. Meta la taza con la mezcla de chocolate en el microondas entre 60 y 75 segundos.
5. Desmolde el brownie en un plato.
6. Agregue la crema batida y espolvoree una pizca de chocolate en polvo (opcional).

Tips: El erythritol puede reemplazarse por eritritol u otro endulzante granulado pero no por stevia en polvo, ya que al mezclar con cacao queda con un sabor amargo.



TRUFAS DE FRESA Y COCO

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 6

Los sabores a fresa fresca y coco se combinan con una textura suave y cremosa para crear el snack perfecto para el verano.

INGREDIENTES

- ☐ 50 g de harina de almendras
- ☐ 150 g de frutillas picadas sin hojas
- ☐ 100 g de queso crema
- ☐ 50 g de coco rallado
- ☐ 2 cucharaditas de eritritol

PREPARACIÓN

1. Procese las fresas en un procesador de alimentos. Añada la harina de almendras, el eritritol y una pizca de sal y procese hasta combinar.
2. Rompa o rebane el queso crema en trozos pequeños y agréguelos al procesador de alimentos.
3. Agregue 40 g de coco rallado, reservando el resto para usar de cobertura.
4. Procese a alta velocidad hasta que estén bien combinados, raspe los lados y procese nuevamente.
5. Divida la mezcla en 12 bolas y enrolle cada una en coco para cubrirlas.
6. Coloque en el refrigerador unos minutos para enfriar.

Tips: Si tu procesador es pequeño probablemente se te complique procesar todos los ingredientes de una única vez, lo más importante es primero procesar bien las frutillas.



COOKIES DE CANELA

TIEMPO TOTAL: 30 MIN | PORCIONES: 4

Te sorprenderás de cómo combinan perfectamente la harina de almendra y la canela. Ideal para acompañar el té de la tarde.

INGREDIENTES

- ☐ 110 g de harina de almendras
- ☐ 25 g de eritritol
- ☐ 25 gr de manteca a temperatura ambiente
- ☐ 1 chorrito de extracto de vainilla
- ☐ 1 cucharadita de canela
- ☐ ½ huevo
- ☐ ½ cucharadita de polvo para hornear
- ☐ Pizca de sal (si la manteca no es salada)

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180°C. Cubra una bandeja para hornear con papel manteca.
2. Combine la harina de almendra, la manteca, el huevo, el edulcorante, el extracto de vainilla y la canela en un tazón. Mezcle hasta que estén bien combinados.
3. Enrolle la masa en bolas medianas. Coloque sobre la bandeja para hornear y presione hacia abajo con un tenedor dos veces en forma de cruz.
4. Hornee hasta que los bordes estén dorados, de 12 a 15 minutos. Enfríe durante 1 minuto antes de colocarlos en una rejilla para enfriar completamente.

Tips: Si la manteca está fría, puedes calentarla en el microondas por 15 segundos.



BOMBAS DE BRIGADEIRO

TIEMPO TOTAL: 70 MIN | PORCIONES: 4

Si eres amante de estos famosos dulces, entonces esta receta hará de tus días low carb mucho más placenteros.

INGREDIENTES

- ☐ 200 g de crema de leche
- ☐ 30 g de mantequilla
- ☐ 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- ☐ 1 cucharada de eritritol
- ☐ ½ cucharadita de goma xantana
- ☐ Cacao rallado o cacao en polvo sin azúcar para cubrir (opcional)

PREPARACIÓN

1. En una olla de fondo grueso, derrite la mantequilla a fuego medio.
2. Agregar la crema de leche, cacao, el eritritol y goma xantana.
3. Revuelva constantemente hasta hervir. Cocine por 2 minutos más, o hasta que la crema se espese. Apague el fuego.
4. Coloque la mezcla en un tazón y cubra con papel film. Coloque en el congelador durante 1 hora.
5. Retira el tazón del congelador, forme bolas con la mano y pasa por cacao en polvo sin azúcar o por coco rallado.

Tips: La goma xantana es un ingrediente importante para espesar la mezcla. El secreto para conseguir formar las trufas es que la crema esté bien fría. Si aún está muy pegajosa, deje congelar un poco más antes de formar las bolitas.



DULCE DE LECHE

TIEMPO TOTAL: 20 MIN | PORCIONES: 12

Como argentina, no podía dejar de hacer una versión sin azúcar de este manjar.

INGREDIENTES

- 45 g de eritritol
- 60 g de manteca/mantequilla
- 125 ml (½ taza) de crema de leche
- Pizca de sal (si la mantequilla no es salada)

PREPARACIÓN

1. Agregue la mantequilla a una cacerola pequeña a fuego bajo y cocine, revolviendo, hasta que esté completamente dorado (5 minutos).
2. Agregue el endulzante, la crema de leche y la sal (opcional), revolviendo hasta que esté completamente combinado.
3. Cocine a fuego muy bajo durante 15 minutos (¡no revuelva en absoluto!), Pruebe el condimento y vierta en un recipiente de vidrio de su elección.
4. El dulce debe ser pegajoso y espeso, pero aún totalmente vertible. Consuma tibio o deje que se enfríe por completo. Refrigere hasta aproximadamente una semana.

Tips: El dulce de leche se espesará en el refrigerador. Si queda muy denso caliéntelo con un poco de crema de leche para diluir.



FIorentINAS DE MANÍ

TIEMPO TOTAL: 40 MIN | PORCIONES: 12

Postre sencillo y delicioso. Un mini permitido para los amantes del chocolate.

INGREDIENTES

- 150 g de maní/cacahuates tostados sin piel (salado o sin sal)
- 100 g de chocolate amargo (>80% cacao)
- 30 g de aceite de coco extra virgen

PREPARACIÓN

1. Hierva agua en una olla grande.
2. Coloque el aceite de coco y el chocolate trozado en una olla mediana (menor) y derrita a baño maría, mezclando constantemente.
3. Agregue el maní y revuelva bien.
4. Prepare una bandeja cubierta de papel manteca o pergamino, y vaya colocando cucharadas de la mezcla divididas entre sí. Deben salir 12 fiorentinas.
5. Refrigere o congele por 30 minutos o hasta que el chocolate esté sólido.

Tips: En vez de maní, pruebe hacer con almendras, castañas, macadamias o nueces pecán (o un mix de frutas secas!). Van a quedar igualmente deliciosas.



HELADO DE CHOCOLATE

TIEMPO TOTAL: 190 MIN | PORCIONES: 2

Helado de chocolate súper cremoso y sin azúcar... Y no hace falta usar maquina para hacer helados!

INGREDIENTES

- ❑ 1 taza (250 ml de crema de leche)
- ❑ 3 sobrecitos de stevia
- ❑ 10 g de cacao en polvo sin azúcar (1 cucharada y media)
- ❑ 2 yemas de huevo
- ❑ Un chorrito de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

1. Combine la crema y el stevia en una olla y caliente a fuego medio-alto. Lleve a ebullición y reduzca el fuego a mínimo.
2. Una vez a fuego lento, agregue el cacao en polvo y mezcle bien hasta diluir y que no queden muchos grumos.
3. Continúe revolviendo la mezcla por 5 minutos o hasta que espesar levemente. Retírelo del fuego y deje enfriar por 5 minutos.
4. En un recipiente aparte, combine 2 yemas de huevo y extracto de vainilla.
5. Vierta lentamente la mezcla de crema a las yemas, batiendo mientras con un tenedor o una batidora de mano.
6. Coloque en el congelador y vaya revolviendo la mezcla cada 30 minutos hasta que el helado esté listo, en aproximadamente 3 horas.

Tips: Una versión 2.0 puede ser con chispas de chocolate sin azúcar!



PALETAS DE CHEESECAKE

TIEMPO TOTAL: 190 MIN | PORCIONES: 12

A nadie se le niega una paleta cremosa un día de calor. En su mejor versión sin azúcar, menos aún!

INGREDIENTES

- ❑ 250 g de queso crema
- ❑ 250 ml (1 taza) de crema de leche
- ❑ 4 sobrecitos de stevia
- ❑ 1 cucharada de jugo de limón
- ❑ 250 g de fresas frescas cortadas
- ❑ 2 cucharaditas de ralladura de limón (opcional)

PREPARACIÓN

1. Coloque el queso crema en un procesador de alimentos y procese hasta ablandar.
2. Agregue la crema, el stevia, el jugo de limón, y la ralladura de limón. Procese hasta que esté bien combinado.
3. Agregue las fresas y procese hasta combinar.
4. Vierta la mezcla en moldes de paletas y los palitos de paletas.
5. Congelar al menos 3 horas. Para desmoldar, corra bajo agua tibia del grifo durante 20 a 30 segundos.

Tips: Con esta receta también se puede hacer helado de fresa (si no tienes los moldes). Para que quede cremoso, coloque en el congelador por 3 horas, revolviendo la mezcla cada 30 minutos.



ALMENDRAS CARMELIZADAS

TIEMPO TOTAL: 70 MIN | PORCIONES: 4

Las almendras son el fruto seco favorito de la dieta keto. Aquí tienes una versión más divertida para tu snack de las tardes.

INGREDIENTES

- 2 sobrecitos de stevia
- 150 g de almendras
- ½ cucharadita de canela
- 1 clara de huevo
- Chorrito de extracto de vainilla

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 160°C.
2. Coloque la clara de huevo, la stevia, el extracto de vainilla y la canela a un bol mediano. Bata con un batidor eléctrico hasta que la clara quede a punto nieve (espuma).
3. Añade las almendras y mezcle suavemente con la espuma.
4. Coloque las almendras sobre una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino.
5. Hornee por 20 minutos. Retire y despegue del papel.
6. Hornee por 40 minutos más.

Tips: Pruebe hacerlas con 1 cucharada y media de eritritol para que quede una versión más similar al caramelo.

Descubre mis otros libros ...

Guía Keto para Iniciantes

Con esta guía aprenderás todo lo que debes saber sobre la dieta keto o dieta cetogénica antes de iniciarla.

La guía describe la ciencia que hay detrás de la dieta, sus beneficios y responde a las dudas más frecuentes.

Además, en la guía encontrarás una lista de alimentos permitidos, bebidas recomendadas y una introducción a crear platos keto.



Plan de 21 Días

¡Comenzar la dieta nunca fue tan fácil! Con este plan, podrás iniciar la dieta keto con éxito.

El programa incluye recomendaciones sobre cómo iniciar la dieta y tres planes semanales de comidas.

Cada plan incluye una lista de supermercado, para conseguir los ingredientes de las recetas antes de iniciar cada semana.

¡Ve a la guía y comienza a perder peso ahora!



Descubre mis otros libros ...

Guía de la Cocina Keto

Conviértete en un experto de la cocina keto.

Encuentra los tres pasos para crear tus propias recetas. Conoce los ingredientes más comunes de la dieta keto, sus propiedades y qué ingrediente sustituye.

Además, esta guía te mostrará cómo sustituir tus ingredientes tradicionales por ingredientes bajos en carbohidratos.

Finalmente, encontrarás recomendaciones para crear tus propias recetas horneadas.



Keto Económico

Sabemos que la dieta cetogénica puede ser un poco costosa. Por eso, creamos esta guía con recomendaciones para economizar y realizar compras de manera inteligente.

Además, en la guía encontrarás cómo crear platos sencillos. Y la mejor parte, incluye un plan semanal fácil y económico.

¡Ya no tienes ninguna excusa para comer rico y saludable! Cuida tu presupuesto con Keto Económico.

