KETOLife

RECETARIO KETO 21 DÍAS

Las mejores recetas que te ayudarán en tu alimentación Keto

¡BIENVENIDO A KETOLIFE!

En el siguiente recetario podrás encontrar recetas que te ayudarán a llevar a cabo tu #RetoKeto, y lograr ser tu mejor versión.

Toca sobre la receta que deseas conocer

CONTENIDO

Salado · Ensalada · Producto KetoLife · Cena · Postre

- PECHUGA DE POLLO GRATINADA
- TORTITAS DE CARNE MOLIDA DE RES
- PICO DE GALLO
- ENSALADA FRÍA DE NOPALES
- HOTCAKES DE PROTEÍNA
- BERENJOLES
- CERDO EN SALSA VERDE
- SALMÓN A LA MANTEQUILLA
- CHANPIÑONES SALTEADOS
- PURÉ DE COLIFLOR
- ESPINACAS A LA CREMA
- FAJITAS DE ARRACHERA
- CALDO DE POLLO CON VERDURAS
- PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN
- SARDINAS A LA MEXICANA
- CAMARONES A LA MATEQUILLA
- HOT CAKES DE PROTEÍNA
- CHAMPIÑONES AL AJILLO
- CREPAS KETO
- FAJITAS DE POLLO
- AGUACATE RELLENO DE ATÚN
- PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE MOLIDA
- ENSALADA DE HUEVO DURO
- OMELLET DE CHAMPIÑONES CON QUESO
- TILAPIA A LA VERACRUZANA
- CHULETAS DE CERDO
- ARROZ DE COLIFLOR
- MUGCAKE DE VAINILLA KETO
- JALAPEÑO POPPERS
- TINGA DE POLLO
- CHAYOTES RELLENOS
- HUEVOS REVUELTOS CON EJOTES
- HAMBURGUESA KETO
- SÁNDWICH DE PAN BRÓCOLI
- SMOOTHIE SÚPER NUTRITIVO
- HOTCAKES KETO
- MUFFIN INGLÉS
- LOMO DE ATÚN
- CARNE MOLIDA CON COLIFLOR
- CAMARONES A LA MANTEQUILLA CON AJO
- BRÓCOLI GRATINADO
- PECHUGA DE POLLO ASADA
- CARNE DE RES ASADA

PECHUGA DE POLLO GRATINADA

1 - 2 Pechugas de pollo, 1 pizca de sal, 1 pizca de pimienta negra, 2 lonchas de queso mozzarella, orégano seco, ajo en polvo al gusto y aceite de oliva o coco.

1. Calienta una sartén agrega aceite y cocina las pechugas por ambos lados con un poco de sal, ajo y pimienta. Retíralas cuando estén doradas.

2. Precalienta el horno a 180ºC

3. Coloca las pechugas en una bandeja para horno y cúbrelas con una loncha de queso mozzarella y un poco de orégano por encima. Hornea las pechugas hasta que el queso se derrita. Puedes sustituir por otro tipo de queso de tu preferencia.

VOLVER

TORTITAS DE CARNE MOLIDA DE RES

500 g de carne molida de res, 1 huevo grande o 2 pequeños, 2 cucharadas de mostaza dijón, 2 cucharadas de harina de coco, 5 jitomates picados en cuadritos, 1/2 cebolla grande picada finamente, 1 taza de perejil picado finamente, sal de mar y pimienta molida al gusto, aceite de oliva o coco.

1. Vacía en un tazón la carne molida, un huevo, la mostaza, la harina de coco, el jitomate picado, la cebolla, el perejil, sal y la pimienta. Integra todo muy bien y revisa que la consistencia sea la correcta, no debe quedarte aguado ni muy seco. Si la mezcla está seca, añade el otro huevo; si está aguada añade más harina de coco.

2. Debes obtener una masa compacta y manejable. Con ayuda de una cuchara ve formando porciones y da forma con la mano, al hacerlas te debe quedar una tortita muy compacta que no se deshaga.

3. En una sartén con aceite, fríe las tortitas a fuego bajo para que se cocinen bien por dentro y se doren suavemente por fuera.

4. Escurre sobre papel absorbente y sirve acompañadas de ensalada.

VOLVER

PICO DE GALLO

Jitomate, cebolla, chile jalapeño o serrano, cilantro, jugo de limón, sal y pimienta, aceite de oliva

Pica el jitomate, cebolla y chile, y mezcla en un tazón. Agrega el jugo de limón, el aceite de oliva y el cilantro. Mezcla de nuevo con cuidado para que los ingredientes mantengan su textura. Sazona con sal y pimienta al gusto.

VOLVER

ENSALADA FRÍA DE NOPALES

2 nopales, 1/4 de cebolla, 1 jitomate, queso fresco (queso panela), cilantro fresco, orégano seco, sal de mar.

1. Lava los nopales y córtalos en rectángulos pequeños. Deja reposar los nopales cortados por 30 minutos en un recipiente con agua y sal para retirar la baba. Enjuágalos y hiérvelos en una olla con agua, sal y un chorrito de vinagre (esto también ayuda a cortar la baba).

2. Cuando estén cocidos, retíralos y escurre en un colador.

3. Mézclalos con los tomates picados, los cubos de queso, las rodajas finas de cebollín y el cilantro picado. Espolvorea con sal y orégano.

VOLVER

HOTCAKES DE PROTEÍNA

25 g de harina de almendras, 30 g de **Keto Mass®**, 1 huevo grande, 1 cucharadita de polvo para hornear, 2 cucharadas de mantequilla o ghee, Un chorrito de leche de almendras sin azúcar, Stevia o Monk fruit al gusto.

1. Mezcla todos los ingredientes secos.

2. Incorpora el huevo, la mantequilla derretida y la leche. Mezcla con la ayuda de una batidora o en la licuadora.

3. Calienta una sartén a fuego medio y vierte la mezcla. Baja la flama para que no se quemen.
4. Cocina por un lado y luego voltea para terminar de cocinar.

5. Sirve y agrega la mermelada al gusto.

VOLVER

BERENJOLES

2 berenjenas medianas, 4 rebanadas de tocino, 200 g de chorizo, 1/4 de cebolla, 2 tomates pequeños.

1. Corta las berenjenas en cubos y ponlas a remojar en agua con poca sal unos 20 min para eliminar lo amargo.

2. Corta el tocino en tiras y ponlas en la sartén a que se guisen un poco.

3. Corta la cebolla, ajo y tomate y agrégalos al sartén a sofreír.

4. Agrega el chorizo y cuando esté a medio cocer agrega la berenjena y déjalo qué se cocine unos 8 min.

5. Una vez que esté cocida la berenjena licúalo y listo.

VOLVER

CERDO EN SALSA VERDE

Carne de cerdo 150 a 250 gramos, tomates verdes 1/4 de kilo, cebolla 1/4 de pieza, 2 dientes de ajo, chile serrano 1 a 2 piezas, caldo de la cocción del cerdo 1 y 1/2 taza, 2 cucharadas de consomé de pollo en polvo, calabacita 1 a 2 piezas, sal al gusto, 1/4 de taza de agua, 1 cucharada de aceite.

1. Pon a cocer la carne de cerdo en agua con un diente de ajo, ¼ de cebolla y sal al gusto.

2. Mientras, corta las calabacitas en cubos medianos y cócelas en agua con un poco de sal.

3. Licua los tomates verdes con la cebolla, el ajo, los chiles serranos, el consomé de pollo en polvo, el agua y el caldo de la carne de cerdo.

4. Fríe la salsa por 3 minutos en un sartén caliente con aceite.

5. Añade la carne de cerdo cocida y las calabacitas; mezcla y cocina a fuego lento durante 5 minutos o hasta que comience a hervir.

6. Sirve y disfruta.

VOLVER

SALMÓN A LA MANTEQUILLA

150 a 200 g de salmón fresco, 2 a 4 cucharaditas de mantequilla, 1 pizca de especia variada para sazonar (tomillo, orégano, romero etc), sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.

1. Coloca una cucharadita de mantequilla sobre una hoja de aluminio.

2. Coloca encima una pieza de salmón previamente lavado; hazle unos pequeños cortes superficiales, unta la segunda cucharadita de mantequilla y espolvorea un poco de sal y especias al gusto.

3. Envuelve bien el salmón con el papel aluminio.

4. En una sartén caliente, cocina a fuego bajo por aprox. 10 min.

VOLVER

CHAMPIÑONES SALTEADOS

1/2 kg de champiñones laminados, 4 o 5 dientes ajo, 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen, pimienta negra, perejil fresco picado, sal al gusto.

1. *Limpia muy bien y corta los champiñones y el ajo en rodajas finas.*

2. *En una sartén caliente con el aceite de oliva, dora las láminas de ajo y después añade los champiñones. Agrega un poco de sal, tapa y deja cocinando a fuego lento por 7 a 8 min.*

3. *Revuelve de vez en cuando hasta que los champiñones estén tiernos.*

4. *Sirve y espolvorea con perejil fresco.*

VOLVER

PURÉ DE COLIFLOR

1 coliflor (1 kilo), 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra o ghee 2 dientes de ajo, troceados, 2 cucharadas de crema de leche (Lyncott) o 1 cucharada de queso crema, sal, pimienta y orégano al gusto.

1. *Coce los trozos de coliflor al vapor durante 10 min o hasta que esté tierna.*

2. *Mientras, en una sartén caliente con aceite, cocina los ajos a fuego medio-alto hasta que se doren. Reserva.*

3. *Echa la coliflor cocida en un tazón grande junto con el aceite, los ajos, la crema, la sal y la pimienta; bate con una batidora de mano o con un procesador de alimentos.*

4. *Sirve inmediatamente, puedes decorar el puré con perejil fresco u orégano.*

Nota: este puré lo puedes guardar en el refri hasta 3 días.

VOLVER

ESPINACAS A LA CREMA

280 g de espinacas, ½ cebolla chica picada finamente, 1 diente de ajo picado finamente, 1 cucharada de mantequilla o ghee, 2 cucharadas de crema ácida, sal y pimienta al gusto, ½ cucharadita de sazonador vegetal de pollo o consomé de pollo orgánico.

1. Derrite la mantequilla en un sartén grande

2. Saltea la cebolla y el ajo durante 3 a 4 min a fuego medio alto o hasta que esté suave.

3. Agrega las espinacas y mezcla muy bien para suavizar todas. Cocina durante 1 a 2 min, sólo hasta que se suavicen las hojas.

4. Baja el fuego y agrega la crema, sal, pimienta y sazonador. Mezcla bien y cocina 1 o 2 min más o hasta que la preparación esté caliente.

5. Sirve y disfruta.

VOLVER

FAJITAS DE ARRACHERA

200 g de arrachera, 1/2 pimiento Rojo, 1/2 pimiento verde, 1/2 cebolla, 1 chile jalapeño, 1/2 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharadita de salsa inglesa, sal al gusto

1. Desvena los pimientos y elimina las semillas. Corta en julianas junto con la cebolla.

2. Corta la arrachera en fajitas. Corta los chiles jalapeños en rodajas.

3. Calienta el aceite en una sartén y saltea la cebolla.

4. Agrega los pimientos y los chiles jalapeños. Sazona con la salsa inglesa y aliña con el jugo de limón.

5. Incorpora las fajitas y cocina por 10 minutos; mueve constantemente para dorar la carne por todos sus lados.

VOLVER

CALDO DE POLLO CON VERDURAS

2 piezas pollo, 10 ramitos de brócoli, 1 Chayote, 1 calabacita, 1 taza de ejotes picados, 2 varitas de apio picado, 2 litros agua, ½ Cebolla, 1 rama hierbabuena, Sal al gusto, pimienta al gusto.

1. Lava el pollo y retira la piel, así obtendrás un caldo sin impurezas. Reserva.

2. Corta el chayote en cubos medianos.

3. Corta las calabazas y el apio en medias lunas.

4. Coloca el pollo en una cacerola con agua, agrega la cebolla picada en cuartos, la rama de hierbabuena y salpimienta; cocina a fuego medio durante 25 min.

5. Añade el brocoli al caldo y cocina por 5 min más. Agrega los ejotes, apio y los chayotes y cocina por otros 5 min.

6. Agrega las calabazas y cocina hasta que el pollo y las verduras estén cocidas. Rectifica sazón.

7. Retira la hierbabuena hasta que el caldo haya hervido y tenga el sabor, así evitas que adquiera un color verde.

Nota: Agrega verduras en el orden que indica la receta, ya que cada una tiene un tiempo de cocción diferente.

VOLVER

PIMIENTOS RELLENOS DE ATÚN

2 pimientos verdes, 1/2 cebolla fresca y media picada, 225 g de atún en aceite de oliva, 1 cucharada de nata para cocinar, sal y pimienta, 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de queso parmesano rallado, una hoja de laurel.

1. Cortar los pimientos por la mitad e introducirlos en agua hirviendo con sal y una hoja de laurel. Cocina 10 min.

2. Mientras, sofríe la cebolla en una sartén con aceite. Escurre el aceite del atún y saltéalo con la cebolla unos 5 min.

3. Retira del fuego. Añade ahora la cucharada de nata, sal y pimienta. Rellena los pimientos con el sofrito.

4. Mete los pimientos ya rellenos al horno durante 25 min a 200ºC. A mitad de cocción añade queso parmesano por encima. Trascurrido el tiempo de horno deja reposar varios minutos y sirve.

VOLVER

SARDINAS A LA MEXICANA

1 lata de sardinas en salsa en aceite de oliva, 1 rama de Cilantro, 2 piezas de tomate rojo, ½ pieza de cebolla blanca, 1 diente de Ajo, 1 pieza de Limón, 1 -2 piezas de Chile chipotle adobado, 1 pizca de Sal, 1 pizca de Pimienta, 1 cucharada sopera de Aceite (usar el que viene en la sardina)

1. Para comenzar toma el cilantro, la cebolla blanca y el tomate rojo, lávalos perfectamente bien y pícalos finamente.

2. Por otro lado, en un sartén con un poco de aceite caliente añade las sardinas desmenuzadas y deje que se frían ligeramente, aproximadamente durante 3 min, sin dejar de remover para que no se peguen ni se quemen.

3. Ahora añade las verduras y los chiles picados a las sardinas y deja que todo se guise junto por aprox. 5 min, añade una pizca de sal y pimienta para sazonar.

4. Retira y sirve.

VOLVER

CAMARONES A LA MANTEQUILLA

150 g de camarones en pulpa, 2/3 de aguacate, 1 taza de brócoli, 2 tazas de espinacas baby, 1 ajo picado, 1 cucharada de parmesano rallado, 3 cucharaditas de ghee o mantequilla, 2 cucharaditas de aceite de oliva, sal marina y pimienta negra, jugó de limón.

1. Saltea los camarones con la mantequilla o ghee, sal, ajo y pimienta.

2. Mientras, cocina el brócoli al vapor

3. Sirve en un plato una cama de espinacas, agrega los camarones, el brócoli y parte el aguacate en cuadritos.

4. Adereza con aceite de oliva, limón y sal.

VOLVER

HOTCAKES DE PROTEÍNA

25 g de harina de almendras, 30 g de **Keto Mass®**, 1 huevo grande, 1 cucharadita de polvo para hornear, 2 cucharadas de mantequilla o ghee, Un chorrito de leche de almendras sin azúcar, Stevia o Monk fruit al gusto.

1. Mezcla todos los ingredientes secos.

2. Incorpora el huevo, la mantequilla derretida y la leche. Mezcla con la ayuda de una batidora o en la licuadora.

3. Calienta una sartén a fuego medio y vierte la mezcla. Baja la flama para que no se quemen.
4. Cocina por un lado y luego voltea para terminar de cocinar.

5. Sirve y agrega la mermelada al gusto.

VOLVER

CHAMPIÑONES AL AJILLO

200g de champiñones, aceite de oliva al gusto, 1 pieza de chile guajillo, 2 dientes de ajo, sal al gusto

1. Acitrona el ajo picado y los chiles picados en abundante aceite de oliva.

2. Agrega los champiñones rebanados, espera que se cocinen y agrega sal al gusto.

3. Sirve y disfruta.

VOLVER

CREPAS KETO

4 huevos, 2 cucharadade queso crema, 60 ml de leche de almendras 1 pizca de sal, 1 cucharada de phyllium o linaza molida, 40 g mantequilla o ghee.

1. En un tazón, mezcla los huevos, el queso crema, la leche de almendras y la sal con una batidora de mano o en la licuadora.

2. Incorpora poco a poco la cáscara de psyllium en polvo mientras continuas batiendo hasta conseguir una masa uniforme. Reserva durante al menos 10 minutos.

3. Unta mantequilla en un sartén, vacía y exparse la mezcla para formar una capa muy delgada. Cócela a fuego medio. Dale la vuelta cuando veas que la parte superior esté casi seca.

Nota: una vez que la crepa está casi cocida, unta o vierte el ingrediente que desees para hacerte tus crepas rellenas keto favoritas.

VOLVER

FAJITAS DE POLLO

200 g de pechuga de pollo sin piel y sin hueso, cortada en tira, 1 tira de tocino picado 2 cucharaditas de aceite de oliva, ¼ Pieza Cebolla fileteada, ½ Pieza Pimiento rojo y ½ pieza de Pimiento verde, sin semillas y cortado en cubo, sal de mar, ajo en polvo y pimienta en polvo. 1 cucharada de salsa tipo inglesa (opcional).

1. Calienta el aceite y fríe el tocino junto con la cebolla hasta que cambie de color ligeramente.

2. Agrega los pimientos y cocina por 5 minutos, agrega las tiras de pollo, sazona con sal, ajo, pimienta y salsa tipo inglesa.
3. Mezcla y cocina por 10 minutos o hasta que la carne esté cocida.

4. Sirve y disfruta.

VOLVER

AGUACATE RELLENO DE ATÚN

1 Lata de atún “dolores premium en aceite de oliva” (140gr), ¼ cebolla blanca pequeña, picada finamente, ¼ taza de chícharos cocidos, 1 huevo duro, picado finamente, 1 tomate mediano, sin semillas y picado finamente, 1 aguacate maduro pero firme, Jugo de 1 limón, 1 cucharada de mayonesa o crema, 4 hojas de lechuga, lavadas, 1 cucharada de cilantro finamente picado, 1 chile verde en rajas (opcional), Sal y pimienta al gusto.

1. Mezcla el atún, cebolla, chícharos, huevo duro, tomate, mayonesa, chile y cilantro en un recipiente, agrega sal y pimienta al gusto.

2. Corte el aguacate en mitad. Rocíalos con el jugo de limón para evitar que se oscurezcan.

3. Pon las hojas de lechuga en un plato para servir y arregla las mitades de aguacate encima de la lechuga.

4. Llena los aguacates con el relleno de atún.

5. Sirve y disfruta

VOLVER

PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE MOLIDA

2 pimientos uno verde y uno rojo, 200 a 300 gramos de carne molida pulpa negra, 1 taza de verduras cocidas (brócoli, calabacita y ejote picado finamente), 1 taza de puré de tomate con chipotle, 2 ajos finamente picados, ¼ de pieza de cebolla picada, 1 cucharadita de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto, 20 g de queso manchego o gouda para decorar, perejil picado (al gusto para decorar).

1. Coce los pimientos en una olla con agua.

2. Una vez cocidos, dóralos un poquito en la sartén, los partes a la mitad y le quitas la parte de arriba.

3. En un sarten con aceite de oliva, fríe la cebolla, el ajo y la carne. Una vez cocida le agregas el puré de tomate, las verduras y condimentas con sal y pimienta.

4. Rellena los pimientos con la carne.

5. Ralla un poco de queso encima y le pones una ramita de perejil para decorar.

VOLVER

ENSALADA CON HUEVO DURO

4 huevos, 1 taza de hojas de espinaca baby, 2 corazones de lechuga 1 jitomate en tiras, 1 taza champiñón fileteado, 1 aguacate en rebanadas, 2 tiras de tocino, asado y picado.

Para el aderezo (licuar todos los ingredientes) *1 cucharada de aceite de oliva, ½ cucharadita de mostaza dijon, jugo de limón al gusto, sal y pimienta al gusto.*

1. Coloca los huevos en una olla y cúbrelos con agua. Cocina a fuego medio hasta que hierva, cuenta 12 minutos.

2. Retira los huevos y colócalos en agua fría. Pela y corta en cuatro.

3. Mezcla las hojas de espinaca, la lechuga, el jitomate y los champiñones.

4. Agrega el huevo cocido y el aguacate. Mezcla con cuidado.

5. Sirve la ensalada con un poco de aderezo y espolvorea el tocino.

VOLVER

OMELLET DE CHAMPIÑONES CON QUESO

4 huevos, 2 cucharadade queso crema, 60 ml de leche de almendras 1 pizca de sal,1 cucharada de phyllium o linaza molida, 40 g mantequilla o ghee.

1. En primer lugar, pela la cebolla y pícala finamente.

2. Calienta aceite de oliva en una sartén y añade la cebolla. Pon un poco de sal y cocina a fuego medio, hasta que se ablande. Mientras tanto, limpia los champiñones con un trapo humedecido y los corta en trozos pequeños.

3. Cuando la cebolla esté tierna, añade los champiñones a la sartén. Pon una pizca más de sal y sigue cocinando hasta que estén tiernos. En ese momento, retira de la sartén y reserva.

4. Vacía los huevos en un tazón y pon una pizca de sal. Bátelos con la ayuda de una varilla o un tenedor. Calienta otro poco de aceite en la sartén y vierte el contenido del tazón para formar una tortilla y cocina a fuego medio.

5. Cuando el huevo este medio cocido, pon en la sartén los champiñones, la cebolla y el queso.

6. Dobla la tortilla por la mitad y cocina durante dos o tres minutos o hasta que el queso se funda. En ese momento, retira de la sartén y sirve de inmediato.

VOLVER

TILAPIA A LA VERACRUZANA

1-2 filetes de tilapia, 1 cucharada de aceite de oliva, ¼ cebolla finamente picada 1 cucharada de ajo finamente picado, 2 jitomates rojos en cubitos, 1 hoja de laurel, ¼ cucharada de tomillo, 1 chile jalapeños, ¼ de taza de aceituna verde en rodajas, 1 cucharada de alcaparras (opcional) sal y pimienta al gusto, suficiente perejil chino picado

1. Calienta en un sartén a fuego medio el aceite de oliva y cocina la cebolla por un par de minutos, agrega el jitomate, el laurel, el tomillo y el orégano. Tapa y cocina hasta que el jitomate libere sus jugos.

2. Agrega el chile jalapeño, las aceitunas, las alcaparras, cocina por 5 min, y deja que reduzca un poco la salsa. Agrega la tilapia, la sal, la pimienta, cubre un poco de la salsa y tapa hasta que esté cocido el pescado.

3. Decora con el perejil chino. Acompaña con arroz de coliflor y disfruta.

VOLVER

CHULETAS DE CERDO

1 o 2 chuletas de cerdo, 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra, 2 dientes de ajo, ½ cucharadita de romero seco, Sal de mar, pimienta negra en polvo al gusto.

Calentar la sartén, agregar las chuletas con los demás ingredientes y cocinar, servir con puré de coliflor (receta en el día 4).

VOLVER

ARROZ DE COLIFLOR

1 coliflor o una bolsa de bits de coliflor, 2 cucharadas de ghee, mantequilla o aceite de oliva, ½ cebolla, 1 diente de ajo picado finamente, sal y pimienta al gusto, sazonador de caldo vegetal al gusto.

1. Lava la coliflor y trocéala. Retira las hojas exteriores.

2. Echa la coliflor troceada en un procesador de alimentos y procésala hasta obtener una consistencia similar al arroz.

3. Echa un poco de ghee en una sartén, saltea el ajo y la cebolla un poco, añade el arroz de coliflor, la sal, pimienta y sazonador vegetal al gusto, revuelve cada 5 minutos mientras se cocina a fuego medio alto (5-10 min) hasta esté cocinado. Cocina hasta que empiece a dorarse. Puedes usar agua o caldo de verduras en vez de aceite.

4. Sirve como guarnición y disfruta

VOLVER

MUGCAKE DE VAINILLA KETO

2 huevos, 2 cucharada de harina de almendras, 2 cucharaditas de mantequilla o aceite de coco, 1 cucharada de harina de coco, 2 sobres de stevia o monk fruit, ½ cucharadita de esencia de vainilla, 1/8 de polvo para hornear, ½ cdita de canela en polvo, ¼ taza de frambuesas frescas.

1. En una taza mezcla bien todos los ingredientes secos hasta que quede un polvo homogéneo.

2. Mezcla los ingredientes líquidos con la ayuda de un tenedor.

3. Mezcla todos los ingredientes en una misma taza.

4. Mete al microondas por 90 o 120 s dependiendo de tu microondas.

5. Puedes acompañar con un licuado de proteína **Keto Mass®** (1 taza de leche de coco o almendras sin azúcar, 30 g de **Keto Mass®**, hielos al gusto

VOLVER

JALAPEÑO POPPERS

3 chiles jalapeños frescos, ¼ taza de queso Cheddar rayado, 3 cucharadas de queso crema, 3 tiras de tocino.

1. Quítale los tallos a todos los jalapeños, y en cada chile haz un corte longitudinalmente sin cortarlo completamente y retira las semillas. Ahora corta todas las tiras de tocino a la mitad de forma longitudinal.

2. Rellena cada chile con queso crema, espolvorea la parte superior con queso cheddar, y envuelve con una tira de tocino.

3. Coloca en una bandeja para hornear. Hornea durante 10-15 minutos o hasta que el tocino esté bien cocido.

4. Retira del horno, dejar enfriar y sirve.

VOLVER

TINGA DE POLLO

200 - 250 g de pechuga de pollo, ¼ cebolla chica fileteada, jitomates 1 a 2 chiles chipotle, ¼ taza agua o caldo, 1 hoja de laurel, dientes de ajo, sal y pimienta al gusto.

Para servir

Aguacate, Lechuga, Queso fresco
Crema, Rábanos con Limón y sal.

---

1. Coloca la pechuga de pollo en una olla pequeña, cubre con agua, agrega sal y los dientes de ajo. Deja que hiervan a fuego alto, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que se hayan cocido.

2. Deja enfriar un poco el pollo y deshebra.

3. Licua los tomates, el chipotle, sal, pimenta y agua o caldo.

4. Cocina la cebolla en un poco de aceite por unos 3 a 4 min o hasta que se suavice.
5. Agrega la mezcla de la licuadora y la hoja de laurel, y cocina 3 min.

6. Agrega el pollo deshebrado y sazona al gusto con sal y pimienta.

7. Mezcla bien y cocina por 5 a 8 min más.

8. Pasado el tiempo retira la hoja de laurel.

9. Sirve y agrega los ingredientes “para servir” al gusto.

VOLVER

CHAYOTES RELLENOS

1 - 2 Piezas Chayote Cocidos,partidos a la mitad y a lo largo, 2 Cucharaditas de Mantequilla, 1/2 Pieza Cebolla cortada en medias lunas, 100 Gramos Jamón cortado en tiritas, 1 cucharada de crema, 1 Cucharada de sazonador vegetal, 2 rebanadas de queso manchego o queso gouda.

1. Precaleinta el horno a 180 °C.

2. Con una cuchara quita la pulpa de los chayotes, pícala y reserva la pulpa y cáscara.

3. En la mantequilla caliente, fríe la cebolla, la pulpa de los chayotes y el jamón, durante 5 min.

4. Retira del fuego y agrega la crema y el sazonador en polvo.

5. Rellena la cáscara de chayote con la preparación y cubre con el queso. Hornea a 180 °C durante 5 minutos o hasta que gratine el queso.

6. Sirve y disfruta.

VOLVER

HUEVOS REVUELTOS CON EJOTES

1/4 de cebolla blanca, pimienta negra molida al gusto, 1/2 taza de ejotes, 4 piezas de huevo, aceite de oliva al gusto, sal al gusto.

1. Pica los ejotes, descartar las puntas y cócelos en agua en una olla pequeña por 7 min. Retira y escurre.

2. Acitrona la cebolla picada en una sartén con un poco de aceite de oliva por 2 min hasta que se torne transparente.

3. Agrega los ejotes y el huevo, sazona con sal y pimienta al gusto.

4. Coce la mezcla sin revolver demasiado.

5. Sirve y disfruta.

VOLVER

HAMBURGUESA KETO

200 g de carne de res molida, 2 huevos, 1 rebanada de queso gouda (30 g), manchego o cheddar, 1 cucharada de aceite de coco o aceite de oliva, 1 ramita de perejil picado, 1/3 de aguacate, 1 cucharada de mayonesa, hojas de lechuga, 3 rodajas de jitomate, 1/4 de Cebolla asada, mostaza al gusto, pepinillos al gusto, sal y pimienta al gusto.

1. En un recipiente mezcla 2 huevos, perejil, sal, pimienta, ajo en polvo y la carne molida.

2. Haz dos tortitas y ásalas con 1 cucharada de aceite de coco.

3. Unta mayonesa y mostaza en las hojas de lechuga y agregar las tortitas de carne, el queso, la cebolla, pepinillos y aguacate.

4. Puedes acompañar de brócoli al vapor con limón y sal.

VOLVER

SÁNDWICH DE PAN DE BRÓCOLI

500 g de brócoli, 1 huevo,
dos cucharadas de queso rayado
sal y pimienta al gusto

Para el relleno
2 rebanadas de queso (Gouda y Cheddar)
4 rebanadas de jamón

1.Tritura el brócoli en un procesador de alimentos.

2. Una vez triturado lleva el brócoli al microondas y cocinalo durante 5 min.

3. Mezcla con un poco de sal, pimienta, el queso rayado y el huevo, hasta obtener una masa compacta.

4. Divide la masa de brócoli en cuatro porciones iguales y coloca en una bandeja para horno forrada con papel de hornear.

5. Precalienta el horno a 180ºC.

6. Con las manos ve dando forma de rebanada de pan de molde a las 4 porciones de masa.

7. Mete al horno durante 20-25 min.

8. Saca los panes de brócoli del horno (sin apagarlo) y en la misma bandeja montamos los sándwiches de queso y metemos nuevamente al horno.

9. Deja los sándwiches hasta que el queso se funda y retira.

10. Sirve y disfruta.

VOLVER

SMOOTHIE SÚPER NUTRITIVO

3 medidas de proteína **Keto Mass®**, *1 medida de* **Keto Youth®**, *400 ml de leche de almendras sin azúcar, ½ taza de fresas congeladas, 1 cucharada de linaza o chia, 1 cucharada de almendras o de mantequilla de almendras, hielos al gusto.*

1. Licua todo por 2 min para que quede consistencia espesa y espumosa.

2. Sirve y disfruta.

VOLVER

HOTCAKES KETO

1 taza de harina de almendras, huevos, cucharada de esencia de vainilla, ½ taza de leche de almendras sin azúcar , 1 cucharadita de Monk fruit, eritritol o stevia, 1 pizca de sal de mar o rosa, 1 cdita de bicarbonato de sodio, Mantequilla para untar a la sartén.

1. Mezcla todos los ingredientes con una batridora para hacer la masa.

2. Unta mantequilla en un sarten caliente y vierte la mezcla de acuerdo al tamaño que quieras tu hot cake.

3. Sirve y acompaña con un licuado nutritivo de tu preferencia con proteína **Keto Mass®**.

VOLVER

MUFFIN INGLÉS

3 cucharadas de harina de almendras , 1 ½ cucharada de mantequilla o ghee, 1 huevo, ¼ cucharadita de polvo para hornear, 1 rebanada de jamón, 1 lamina del queso de tu preferencia, ¼ de aguacate, sal y pimienta al gusto.

1. Mezclar los ingredientes en una taza.

2. cocinar en el microondas por 90 segundos.

3. Retirar de la taza una vez cocido, cortar a la mitad y rellenar de jamón, queso y aguacate.

VOLVER

LOMO DE ATÚN

Lomo de atún, Mantequilla, Ajo en polvo, Romero al gusto, Sal u pimienta al gusto.

1. Sazonar el lomo de atún.

2. Calentar la sartén , agregar la mantequilla y cocinar el atún.

3. Acompañar de ensalada (Lechuga, espinacas baby,jitomate,pepino,aguacate,cebollamorada, aceite de oliva, limón y sal).

VOLVER

CARNE MOLIDA CON COLIFLOR

150 gramos Carne molida de res, 1 cucharada de Crema agria, Aceitunas negras, 1 cucharada Salsa, ¼ de Cebolla picada finamente, 60 gramos Queso Cheddar, 1 florete coliflor.

1. Saltea un poco la cebolla en un sartén con aceite.

2. Agrega la carne, la coliflor troceada, el queso, sal y pimienta al gusto

3. Retira del sartén una vez que la coliflor y la carne estén cocidas.

4. Sirve con aceitunas negras, crema agria, salsa verde y aguacate.

VOLVER

CAMARONES A LA MANTEQUILLA CON AJO

150 a 200 g de camarones frescos limpios, 3 de mantequilla o ghee, 1 cdita de mostaza Dijon, 1/2 limón, su jugo, 2 dientes de ajo picado, 1/2 manojo de perejil picado.

1. Precalienta el horno a 230 °C.

2. Mezcla la mantequilla, mostaza, jugo de limón, ajo y perejil en un sartén pequeño a fuego medio. Retira del fuego cuando la mantequilla se haya derretido completamente.

3. Acomoda los camarones en un molde para hornear. Vierte la mezcla de la mantequilla sobre los camarones y hornea de 12 a 15 minutos, o hasta que los camarones tengan un color rosa y opaco.

VOLVER

BRÓCOLI GRATINADO

½ pieza de brócoli troceadas, 1 cucharada de queso cheddar rallado, 1 cucharada de queso parmesano rallado, 1 cucharada de mantequilla

1. Precalienta el horno a 180º.

2. Blanquea rápidamente el brócoli en agua hirviendo con sal, escurre y coloca en un refractario.

3. Espolvorea encima los quesos rallados y agrega la mantequilla.

4. Gratina en el horno durante 20 minutos.

VOLVER

PECHUGA DE POLLO ASADA

150 a 200 g de pechuga de pollo, sal, ajo, pimienta y hierbas aromáticas a gusto
1 cucharadita de aceite de oliva o ghee.

1. Calienta la sartén, agrega el aceite o ghee y asa la pechuga.

VOLVER

CARNE DE RES ASADA

Sazonada al gusto con sal, pimienta, ajo en polvo acompañada de:
Huevo estrellado, aguacate, quesos en rebanadas, pimientos asados.

1. Calienta la sartén, agrega el aceite o ghee y asa la pechuga.

VOLVER