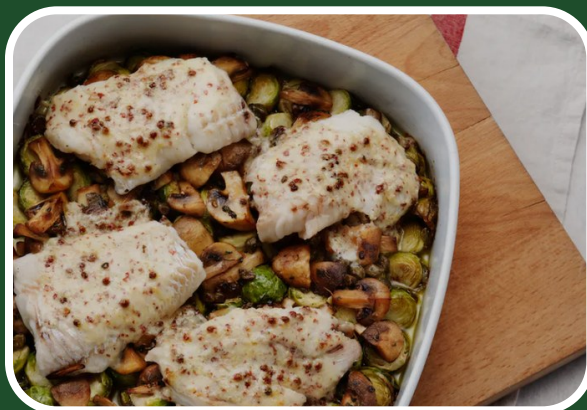


10 recetas keto

que sí vas a querer
repetir

Fáciles, con ingredientes de supermercado y mucho sabor. Paso a paso, para que cocines sin complicarte.



10

RECETAS
PASO A PASO

Hola, qué alegría que estés aquí

Armé este recetario pensando en una sola cosa: que cocinar keto **no te complique la vida**. Nada de ingredientes que solo existen en tiendas de otro país, ni recetas que te dejan la cocina patas arriba para un solo plato.

Aquí vas a encontrar **10 recetas que funcionan de verdad**: desde un desayuno que se hace en 10 minutos hasta una pizza que te va a hacer dudar de que sea keto, un rollo de carne que sorprende a toda la mesa y postres para cuando te dan ganas de algo dulce.

Mi recomendación: **no intentes hacerlas todas esta semana**. Elige la que más antojo te dé y cocínala hoy. Después, otra. Así se forma un hábito: con una receta rica a la vez, sin presión y sin perfección.

Y si alguna te sale distinta a la foto, tranquila, nos pasa a todas. Lo importante es que se sienta rico en tu mesa y que quieras repetirla.

Con cariño y buen provecho.

Cómo usar este recetario

1 Elige una receta

La que más antojo te dé. Todas llevan tiempo, porciones y nivel de dificultad.

2 Mira el truquito

Cada receta trae un consejo para que te salga bien a la primera.

3 Arma tu semana

En la penúltima página tienes un mini menú de 3 días y la lista de compras.

Tu despensa keto básica

Con esto resuelves casi todas las recetas de este libro. No tienes que comprarlo todo de golpe.

En la nevera

- Huevos
- Mantequilla
- Queso mozzarella, cheddar y parmesano
- Queso crema
- Crema para batir
- Pollo, carne molida y pescado blanco
- Espinacas, calabacín, coliflor
- Pimientos y champiñones

En la despensa

- Harina de almendra
- Aceite de oliva
- Cacao puro sin azúcar
- Polvo de hornear
- Salsa de tomate sin azúcar
- Mostaza y aceitunas
- Orégano, comino, pimentón, tomillo
- Semillas (girasol, chía, linaza)

Para endulzar

- Eritritol
- Stevia
- Fruta del monje (monk fruit)
- El que ya uses y te guste
- Extracto de vainilla
- Una pizca de sal siempre ayuda

Cómo leer una etiqueta en 10 segundos

1

Busca "Carbohidratos totales" por porción.

2

Réstale la "Fibra".

3

El resultado son los carbohidratos netos.

4

Fíjate en el tamaño de la porción.

Ejemplo: 10 g de carbohidratos totales - 6 g de fibra = 4 g netos.

Tres trucos que ayudan mucho

Empieza con **una comida al día**, no con toda la semana.

Cocina doble y **congela la mitad**.

Ten siempre **huevos y queso**: te salvan cualquier día.

Omelette esponjoso de queso y espinacas

El desayuno que te salva las mañanas: queda alto, dorado y con queso derretido por dentro. Una sola sartén y listo en 10 minutos.



TIEMPO

10 min

RINDE

1 porción

DIFICULTAD

Fácil

CARBOHIDRATOS NETOS*

~2 g

Ingredientes

- 3 huevos grandes
- 1 cda de crema para batir (o leche)
- 30 g de queso mozzarella o cheddar rallado
- 1 puñado de espinacas frescas (30 g)
- 1 cda de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1 Bate los huevos con la crema, sal y pimienta durante 1 minuto, hasta que haga espuma.
- 2 Derrite la mantequilla a fuego medio-bajo y saltea las espinacas 30 segundos, hasta que se ablanden.
- 3 Vierte los huevos, tapa la sartén y cocina 2 a 3 minutos sin moverlos.
- 4 Cuando solo quede húmeda la parte de arriba, reparte el queso sobre una mitad, dobla y tapa 1 minuto más.
- 5 Sirve enseguida, mientras está calentito y esponjoso.

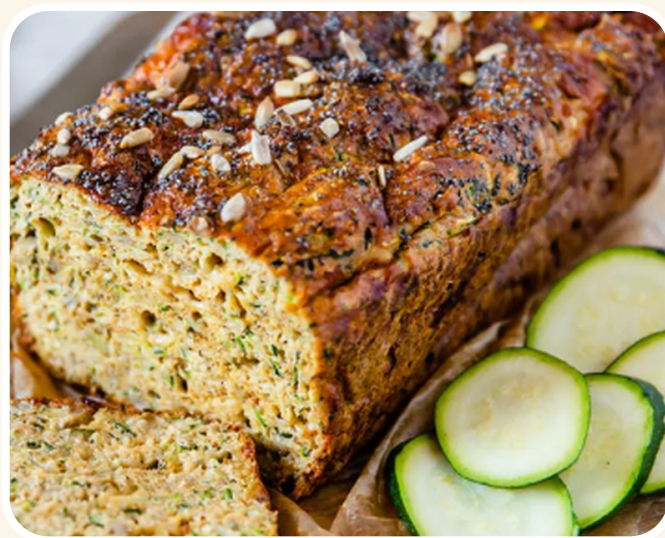
EL TRUQUITO

Fuego bajito y tapa puesta. Eso es lo que lo hace subir y evita que se seque.

* Estimación aproximada por porción (carbohidratos totales menos fibra). Puede variar según las marcas que uses.

Pan salado de calabacín y semillas

Un pan suave por dentro y tostadito por fuera que no se siente "de dieta". Perfecto con mantequilla, con huevo o con aguacate.



TIEMPO

55 min

RINDE

10 rebanadas

DIFICULTAD

Fácil

CARBOHIDRATOS NETOS*

~2 g por rebanada

Ingredientes

- 250 g de calabacín rallado (2 pequeños)
- 4 huevos
- 120 g de harina de almendra
- 60 g de queso parmesano rallado
- 3 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de polvo de hornear
- ½ cdta de sal
- 2 cdas de semillas (girasol, chía o linaza)

Preparación

- 1 Precalienta el horno a 180 °C y forra un molde de pan (unos 22 cm) con papel de horno.
- 2 Ralla el calabacín y exprímelo con un paño limpio. Suelta muchísima agua y ese es el secreto.
- 3 Mezcla los huevos con el aceite. Agrega la harina, el polvo de hornear, la sal y el parmesano.
- 4 Incorpora el calabacín, vierte la masa en el molde, alisa y espolvorea las semillas.
- 5 Hornea 40 a 45 minutos, hasta que un palillo salga limpio. Deja enfriar 15 minutos antes de cortar.

EL TRUQUITO

Se congela muy bien en rebanadas. Pásalas por la sartén con mantequilla y quedan como recién hechas.

* Estimación aproximada por porción (carbohidratos totales menos fibra). Puede variar según las marcas que uses.

Pizza keto de masa de queso

La receta que hace dudar a toda la mesa de que sea keto. Masa crujiente por fuera, queso burbujeante arriba y tú decides los toppings.



TIEMPO

30 min

RINDE

2 porciones

DIFICULTAD

Media

CARBOHIDRATOS NETOS*

~6 g

Ingredientes

MASA

- 150 g de mozzarella rallada
- 40 g de queso crema
- 60 g de harina de almendra
- 1 huevo
- ½ cdta de orégano y una pizca de sal

COBERTURA

- 3 cdas de salsa de tomate sin azúcar
- 60 g de mozzarella extra
- Aceitunas, pimienta y cebolla morada al gusto

Preparación

- 1 Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 Derrite la mozzarella con el queso crema en el microondas (1 minuto, en tandas de 30 segundos, revolviendo) hasta tener una masa lisa.
- 3 Agrega el huevo, la harina de almendra, el orégano y la sal. Mezcla hasta formar una bola.
- 4 Extiéndela entre dos hojas de papel de horno hasta 25 cm. Quita el papel de arriba.
- 5 Prehornea 10 a 12 minutos, hasta que dore. Añade salsa, queso y toppings.
- 6 Hornea 8 a 10 minutos más, hasta que burbujee. Deja reposar 3 minutos y corta.

EL TRUQUITO

Humedece la cuchara o tus manos antes de extender. la masa de queso se pega a todo.

* Estimación aproximada por porción (carbohidratos totales menos fibra). Puede variar según las marcas que uses.

Pollo cremoso con champiñones

Cena de restaurante en 25 minutos y en una sola sartén. Con puré de coliflor o una buena ensalada, es el plato que repites cada semana.



TIEMPO

25 min

RINDE

4 porciones

DIFICULTAD

Fácil

CARBOHIDRATOS NETOS*

~4 g

Ingredientes

- 600 g de pechuga o muslo deshuesado, en filetes
- 250 g de champiñones laminados
- 3 dientes de ajo picados
- 200 ml de crema para batir
- 40 g de parmesano rallado
- 2 cdas de mantequilla
- 1 cdta de tomillo u orégano
- Sal, pimienta y perejil

Preparación

- 1 Sazona el pollo con sal y pimienta. Dóralo 4 a 5 minutos por lado en la mantequilla y retíralo.
- 2 En la misma sartén, saltea los champiñones 5 minutos hasta que doren. Añade el ajo 30 segundos.
- 3 Baja el fuego y vierte la crema con el tomillo y el parmesano. Revuelve 3 a 4 minutos hasta que espese.
- 4 Devuelve el pollo a la sartén y cocina 5 minutos más, hasta que esté bien cocido por dentro.
- 5 Termina con perejil y sirve caliente.

EL TRUQUITO

No muevas los champiñones durante los primeros 2 minutos. Así se doran en vez de cocerse en su agua.

* Estimación aproximada por porción (carbohidratos totales menos fibra). Puede variar según las marcas que uses.

Pescado al horno con mantequilla de mostaza y coles de Bruselas

Todo en una misma fuente y casi sin ensuciar. La mantequilla de mostaza lo cambia todo: aromática, dorada y súper fácil.



TIEMPO

30 min

RINDE

2 porciones

DIFICULTAD

Fácil

CARBOHIDRATOS NETOS*

~9 g

Ingredientes

- 2 filetes de pescado blanco (merluza, bacalao o tilapia, unos 180 g c/u)
- 250 g de coles de Bruselas, partidas por la mitad
- 150 g de champiñones
- 3 cdas de aceite de oliva
- 40 g de mantequilla blanda
- 1 cda de mostaza
- 1 diente de ajo rallado
- Jugo y ralladura de ½ limón
- Sal, pimienta y perejil

Preparación

- 1 Precalienta el horno a 200 °C. Mezcla las coles y los champiñones con el aceite, sal y pimienta en una fuente.
- 2 Hornea las verduras 12 minutos.
- 3 Mientras tanto, mezcla la mantequilla con la mostaza, el ajo, la ralladura y el jugo de limón.
- 4 Seca el pescado con papel de cocina, sazónalo y colócalo sobre las verduras. Untalo con la mantequilla.
- 5 Hornea 12 a 15 minutos más, hasta que el pescado se desmenuce con un tenedor. Sirve con perejil.

EL TRUQUITO

Seca bien el pescado antes de untarlo: así la mantequilla se pega y se dora en vez de resbalar.

* Estimación aproximada por porción (carbohidratos totales menos fibra). Puede variar según las marcas que uses.

Rollo de carne relleno de huevo

El plato que sorprende en la mesa. Cada rebanada trae una ruedita de huevo en el centro, y a los niños les encanta.



TIEMPO

1h

RINDE

6 porciones

DIFICULTAD

Media

CARBOHIDRATOS NETOS*

~2 g

Ingredientes

- 700 g de carne molida (res o mitad res, mitad cerdo)
- 3 huevos cocidos y pelados (para el relleno)
- 1 huevo crudo
- 50 g de parmesano rallado
- 3 cdas de harina de almendra
- ½ cebolla pequeña, picada muy fina
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cdta de pimentón y 1 cdta de orégano
- 3 cdas de salsa de tomate sin azúcar
- Sal y pimienta

Preparación

- 1 Cuece los 3 huevos 10 minutos, enfríalos y pélalos. Precalienta el horno a 180 °C.
- 2 Mezcla la carne con el huevo crudo, el parmesano, la harina, la cebolla, el ajo y las especias.
- 3 Sobre papel de horno, aplanla la carne en un rectángulo de 2 cm. Coloca los huevos en fila al centro.
- 4 Enrolla con ayuda del papel y sella bien los bordes y las puntas.
- 5 Pasa a una bandeja, píntalo con la salsa de tomate y hornea 45 a 50 minutos.
- 6 Déjalo reposar 10 minutos antes de cortar para que no se desmorone.

EL TRUQUITO

Sobra para el día siguiente: frío en rebanadas es un almuerzo de oficina buenísimo.

Pimientos gratinados con queso

Colorido, jugoso y gratinado hasta que el queso hace esas hebras que dan antojo. Se prepara casi solo en el horno.



TIEMPO

25 min

RINDE

2 porciones

DIFICULTAD

Fácil

CARBOHIDRATOS NETOS*

~7 g

Ingredientes

- 2 pimientos grandes (rojo y amarillo), en tiras
- 120 g de mozzarella rallada
- 2 cdas de parmesano rallado
- 1 tomate pequeño en cubitos
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- Tomillo u orégano, sal y pimienta
- Opcional: 80 g de jamón o pollo desmechado

Preparación

- 1 Precalienta el horno a 200 °C. Coloca los pimientos en una fuente con el aceite, el ajo y sal.
- 2 Hornéalos 12 minutos, hasta que empiecen a ablandarse.
- 3 Añade el tomate (y el jamón o pollo, si los usas) y cubre con la mozzarella y el parmesano.
- 4 Gratina 8 a 10 minutos, hasta que dore y burbujee. Si quieres, 2 minutos más con el grill.
- 5 Termina con las hierbas y un hilo de aceite de oliva.

EL TRUQUITO

Con el jamón o el pollo se convierte en una comida completa, sin nada más.

Tortitas crujientes de coliflor y queso

Doradas, crujientes y adictivas. Funcionan como snack, como acompañante o con un huevo encima para el desayuno.



TIEMPO

25 min

RINDE

4 porciones (12 tortitas)

DIFICULTAD

Fácil

CARBOHIDRATOS NETOS*

~3 g por porción

Ingredientes

- 300 g de coliflor en floretes
- 1 huevo
- 100 g de queso cheddar o mozzarella rallado
- 3 cdas de harina de almendra
- ½ cda de comino
- ½ cda de ajo en polvo
- Sal al gusto
- Mantequilla o aceite para dorar

Preparación

- 1 Procesa la coliflor hasta que parezca arroz. Cocínala en el microondas 4 minutos y déjala enfriar.
- 2 Exprímela con un paño limpio, sin piedad, hasta que no suelte más agua.
- 3 Mezcla con el huevo, el queso, la harina, el comino, el ajo en polvo y la sal.
- 4 Forma 12 tortitas de 1 cm de grosor.
- 5 Dóralas en la sartén con mantequilla, a fuego medio, 3 a 4 minutos por lado. Sírvelas con yogur griego y limón.

EL TRUQUITO

Exprimir bien la coliflor decide si quedan crujientes o blandas. Es el paso más importante.

* Estimación aproximada por porción (carbohidratos totales menos fibra). Puede variar según las marcas que uses.

Mug cake de vainilla y frutos rojos

Para cuando te dan ganas de algo dulce y no quieres ensuciar media cocina. Una taza, un microondas y 3 minutos.



TIEMPO

3 min

RINDE

1 porción

DIFICULTAD

Fácil

CARBOHIDRATOS NETOS*

~4 g

Ingredientes

- 3 cdas de harina de almendra (unos 25 g)
- 1 huevo
- 1 cda de mantequilla derretida
- 1 cda de edulcorante en polvo
- ½ cda de polvo de hornear
- ½ cda de vainilla
- 1 cda de leche o crema
- 30 g de fresas o frambuesas picadas

Preparación

- 1 Derrite la mantequilla en una taza grande (350 ml) durante 20 segundos.
- 2 Añade el huevo, la vainilla, la leche y el edulcorante. Bate con un tenedor.
- 3 Agrega la harina y el polvo de hornear. Mezcla hasta que no queden grumos y suma la mitad de la fruta.
- 4 Microondas a potencia alta de 70 a 90 segundos, hasta que suba y esté firme.
- 5 Corona con el resto de la fruta y, si quieres, un poco de crema.

EL TRUQUITO

Si te pasas de tiempo queda gomoso. Empieza con 60 segundos y suma de 10 en 10.

* Estimación aproximada por porción (carbohidratos totales menos fibra). Puede variar según las marcas que uses.

Mousse de chocolate cremoso

Sedoso, aireado e intenso. Lo preparas en 10 minutos, lo dejas enfriar y queda como postre de restaurante.



TIEMPO

10 min + 1 h frío

RINDE

4 porciones

DIFICULTAD

Fácil

CARBOHIDRATOS NETOS*

~4 g

Ingredientes

- 200 ml de crema para batir, bien fría
- 100 g de queso crema a temperatura ambiente
- 3 cdas de cacao puro sin azúcar
- 3 cdas de edulcorante en polvo
- 1 cda de vainilla
- Una pizca de sal
- Fresas para decorar

Preparación

- 1 Bate el queso crema con el edulcorante, el cacao, la vainilla y la sal hasta tener una crema lisa.
- 2 En otro bol, bate la crema para batir hasta picos suaves.
- 3 Incorpora la crema batida al chocolate en 2 tandas, con movimientos envolventes para no perder el aire.
- 4 Reparte en copas y refrigera al menos 1 hora.
- 5 Decora con fresas y sirve bien frío.

EL TRUQUITO

Crema y bol bien fríos: es lo que la hace montar rápido y quedar bien aireada.

* Estimación aproximada por porción (carbohidratos totales menos fibra). Puede variar según las marcas que uses.

Tu mini menú de 3 días

Para que no tengas que pensar qué cocinar. Cambia lo que quieras: es solo una guía.

DÍA 1

DESAYUNO

Omelette de queso y espinacas

ALMUERZO

Pimientos gratinados con queso

CENA

Pollo cremoso con champiñones

POSTRE

Mug cake de frutos rojos

DÍA 2

DESAYUNO

Pan de calabacín con mantequilla y huevo

ALMUERZO

Tortitas de coliflor y queso

CENA

Pescado al horno con coles de Bruselas

POSTRE

Mousse de chocolate cremoso

DÍA 3

DESAYUNO

Omelette de queso y espinacas

ALMUERZO

Rollo de carne (sobras en rebanadas)

CENA

Pizza keto de masa de queso

POSTRE

Fresas con crema para batir

Lista de compras para hacer las 10 recetas una vez

Proteínas

- ☐ 1 docena y media de huevos
- ☐ 700 g de carne molida
- ☐ 600 g de pollo (pechuga o muslo)
- ☐ 2 filetes de pescado blanco
- ☐ Jamón (opcional)

Lácteos y grasas

- ☐ 400 g de mozzarella
- ☐ 200 g de parmesano
- ☐ 150 g de queso crema
- ☐ 100 g de cheddar
- ☐ 500 ml de crema para batir
- ☐ Mantequilla y aceite de oliva

Verduras y frutas

- ☐ 2 calabacines pequeños
- ☐ 1 coliflor pequeña
- ☐ 400 g de champiñones
- ☐ 250 g de coles de Bruselas
- ☐ 3 pimientos
- ☐ Espinacas, 1 tomate, ajo, 1 cebolla
- ☐ 1 limón y 150 g de fresas

Despensa

- ☐ 300 g de harina de almendra
- ☐ Cacao puro sin azúcar
- ☐ Edulcorante en polvo
- ☐ Polvo de hornear
- ☐ Salsa de tomate y aceitunas
- ☐ Mostaza y semillas
- ☐ Orégano, comino, pimentón, tomillo

UN VISTAZO A LO QUE SIGUE

Esto es solo el comienzo

Si estas 10 recetas te dieron ganas de cocinar más, en el libro completo encuentras **más de 340**: desayunos, almuerzos, cenas, postres, panes y salsas.



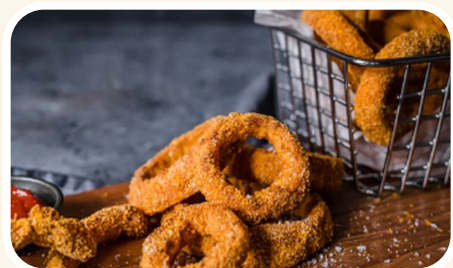
Salsas



Brownies



Focaccia



Aros crujientes



Barritas de chocolate



Panes

- ✓ Formato interactivo para tu celular, tablet o PDF
- ✓ Cada receta con tiempo, porciones y valor nutricional
- ✓ Ingredientes fáciles de conseguir y paso a paso claro

Quiero ver las 340 recetas

Toca el botón para ver todo lo que incluye.

Este recetario es informativo y no sustituye el consejo de un profesional de la salud. Los valores de carbohidratos son estimaciones aproximadas y pueden variar según las marcas y las porciones. Si tienes una condición médica o sigues un tratamiento, consulta con tu médico o nutricionista antes de cambiar tu alimentación.