



RECETARIO

NO ES UNA DIETA ES UN ESTILO DE VIDA Y YO TE FACILITO LAS IDEAS.

7 DÍAS DE ALMUERZOS “LOW CARB” FÁCILES





DÍA 1

Nos vamos al supermercado

SE HA CALCULADO CON BASE EN 1 PERSONA

Lo que necesitas:

- 150 g de atún fresco (pieza completa)
- 1 rama de celery
- 1 ramita de cilantro fresco
- 1 aguacate pequeño
- cucharada de semillas de sésamo
- Mostaza, dijon u otra sin azúcar
- Salsa *coco aminos* (usarás 1 cucharada)./ Recuerda que si no la consigues puedes sustituir por salsa de soja baja en sodio
- sal al gusto



TARTAR DE ATÚN

1 porción



DIA 1

Ingredientes:

- 1 filete de atún entero, crudo, fresco y de preferencia orgánico/salvaje. Ideal que lo cortes en cuadros a medio congelar para que te salgan cuadrados exactos.
- 2-3 tallos de celery picado menudo y cilantro al gusto, esto le dará sabor y un toque crujiente.
- 1/2 aguacate hass o si consigues aguacate criollo grande baja la cantidad a 1/4 para decorar la base de tu plato y colocar el tartar arriba.
- 1-2 cucharadas de semillas de sésamo ligeramente tostadas.

Para la vinagreta:

Sugiero ponerla en mesa y aderezar al gusto.

- 1 cda de mostaza dijon o de preferencia mostaza sencilla sin azúcar u otros sabores adicionales.
- 1 cdta de sal rosa (himalaya) o sal marina
- 1/4 de taza de salsa Coco aminos (sustituto de la salsa de soja) o en su ausencia de salsa de soja baja en sodio.

Preparación:

- Corta el filete de atún en cuadrados pequeños, lo más menudo que puedas.
- En un contendor, coloca el atún y agrega los tallos de celery picados, el cilantro y las semillas de sésamo previamente doradas en sartén sin agregar nada de grasa. Tapa y lleva a la nevera para que marine y se mezclen los sabores.
- Opcional Procesa el aguacate como puré con ayuda de tenedor.
- Prepara la vinagreta que yo sugiero colocar en la mesa y sazonar por encima al momento de comer.



DÍA 2

Nos vamos al supermercado

SE HA CALCULADO CON BASE EN 1 PERSONA

Lo que necesitas:

- 1 coliflor pequeña (para 1 persona usarás 1/2)
- 1/4 de cebolla
- 1 cebollín (parte blanca y verde)
- 50 g de jamón en cubos
- 2 huevos
- 1 rama de celery (apio)
- 1/4 de zanahoria pequeña
- 1 cucharada de salsa coco aminos o puedes sustituir por 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio.

DÍA 2

Arroz Chino KETO

4 porciones



Ingredientes:

Una Coliflor entera, grande

½ taza de cebollas

½ taza de cebollines (green onions) picados menudo

1 taza de cubitos de jamón bajo en sodio o pechuga de pavo

2 huevos enteros preparados como revoltillo

½ taza de tallos de celery picados en rueditas

1/2 taza de zanahorias en trozos pequeños

Salsa Inglesa al gusto

Salsa Coco Aminos o salsa soja “baja en sodio”

Preparación:

- Procesa la coliflor para obtener una especie de arroz. Con ayuda de un cuchillo o en procesador de cocina. Reserva.
- Sofríe en mantequilla o “ghee” una forma de mantequilla clarificada todos los ingredientes: zanahorias, cebollas, cebollines, celery.
- Cuando los vegetales ya estén blandos, agrega la coliflor, la salsa Inglesa, la salsa coco aminos o soja, sal y pimienta al gusto.





DÍA 3

Nos vamos al supermercado

SE HA CALCULADO CON BASE EN 1 PERSONA

Lo que necesitas:

- 1 filete de salmón (aproximadamente 150-200 g)
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 diente de ajo pequeño
- sal al gusto
- 1 limon pequeno (para el jugo y la ralladura de corteza)

DÍA 3



SALMÓN A LA PLANCHA EN MANTEQUILLA SAZONADA:

1 PORCIÓN

Ingredientes:

- 1 filete de salmón de 4 onzas/ 115 g aproximadamente
- Mantequilla
- Ajo
- Sal y Pimienta
- Jugo de limón y ralladura de limón

Para la preparación:

Para el salmón. Cocina el filete de salmon en la plancha con un pco de aceite de oliva (evita el uso de aceites vegetales) para sellar ambos lados del filete hasta que este dorado.

Una vez que el samon este cocido, vierte la mantqueilla preparada con anterioridad por encima justo antes de servir el pescado.

MANTEQUILLA SAZONADA:

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal o ghee (mantequilla clarificada)
- 2 dientes de ajo picados finamente
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de albahaca fresca picada o seca si no tienes fresca
- sal y pimienta al gusto

Para la preparación:

- En una sartén pequeña derrite la mantequilla a fuego bajo y agrega el ajo. cocina por 1-2 minutos. Retira del fuego y añade la ralladura de limón junto con la albahaca picada. Mezcla bien.





DÍA 3

Nos vamos al supermercado

SE HA CALCULADO CON BASE EN 1 PERSONA

Lo que necesitas:

- 1 taza de brócoli (200g)
- 1/4 de pimiento rojo
- 1 cucharada de piñones, también puedes usar almendras, semillas de cualquier tipo ej: girasol, etc.
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1/2 cucharadita de miel o edulcorante tipo estevia o fruto del monje
- 1 cucharada de mostaza Dijon u otra variedad sin azúcar añadida
- sal y pimienta al gusto



ENSALADA CON BRÓCOLI.

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 300 g de brócoli en ramitas cortadas
- 1 pimentón ROJO en trozos
- 30 g de «piñones» o cualquier otra semilla o fruto seco (nueces, semillas de girasol, almendras fileteadas, pistachos, etc.)
- 25 g de aceite de oliva
- 15 g de vinagre de sidra de manzana o balsámico
- 1 cda de sirope de monk fruit o cualquier edulcorante líquido KETO amigo
- 1 cda y media de mostaza dijon
- 1 cda de sal rosa
- 1/2 cdta (opcional) de pimienta negra

Preparación:

En una procesadora potente coloca el brócoli, la pimienta, el fruto seco o semilla que hayas seleccionado y el resto de los ingredientes y procesa hasta llevarlo al tamaño que tú desees. Yo la pico hasta hacerla muy menuda.

Si no tienes procesadora potente puedes hacerlo con cuchillo sin ningún problema.





Nos vamos al supermercado

SE HA CALCULADO CON BASE EN 1 PERSONA

DÍA 4

Lo que necesitas:

- 1/2 coliflor mediana (aproximadamente 300 g)
- 1 pechuga de pollo completa (200 g aproximadamente)
- 2 cucharadas de queso crema
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado
- 1/4 de cebolla pequeña
- 1/4 de pimentón amarillo
- 2 ramitas de cilantro fresco
- 1 diente de ajo
- 1/4 de taza de leche de la que desees usar (almendras o vaca)
- sal y pimienta al gusto.

DIA 4

Pastel de Coliflor

Rinde para 4 personas

Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo enteras o molida (400-450 g) orgánica o si prefieres carne molida.
- 2-4 cabezas de coliflor (completas si son pequeñas)
- 4 onzas de queso crema
- Queso mozzarella o parmesano
- ½ cebolla blanca
- 2 pimientos amarillos
- Cilantro al gusto
- 4 dientes de ajo
- ¼ de leche, de almendras o de vaca
- Pimienta y sal al gusto.

Preparación:

- En una sartén, añade 1 cucharada de mantequilla. Una vez caliente, incorpora los vegetales que habrás picado finamente previamente (cebolla, pimentón, ajo). Mientras cocinas, sazona al gusto con 1 cucharadita de sal y pimienta.
- Cocina el guiso de pollo o carne de la manera habitual, asegurándote de moverlo para que se cocine de manera uniforme.
- Por otro lado, hierva las cabezas de coliflor, que deberás haber partido en pequeños ramilletes, hasta que estén suaves y tiernas. Una vez frías o tibias, procésalas hasta obtener un puré.
- En una olla, calienta a fuego bajo la leche de almendras junto a las 4 onzas de queso crema, removiendo con una cuchara de madera para que se integren bien, hasta conseguir una salsa cremosa.

Para armar el pastel:

- Inicia con una capa de carne o pollo, cubriéndola con el puré de coliflor, que debe tener una consistencia casi similar a una crema espesa que extenderás con una espátula y vierte un poco de la crema de leche y queso.
- Agrega otra capa de tu proteína elegida, creando tantas capas como sea posible en el recipiente o pyrex para hornear. Repite con el pure de coliflor y la crema.
- Finaliza con una capa de queso mozzarella rallado o parmesano en la parte superior y hornea solo para dorar y gratinar a 350 °F durante aproximadamente 25 a 30 minutos.





DÍA 5

Nos vamos al supermercado

SE HA CALCULADO CON BASE EN 1 PERSONA

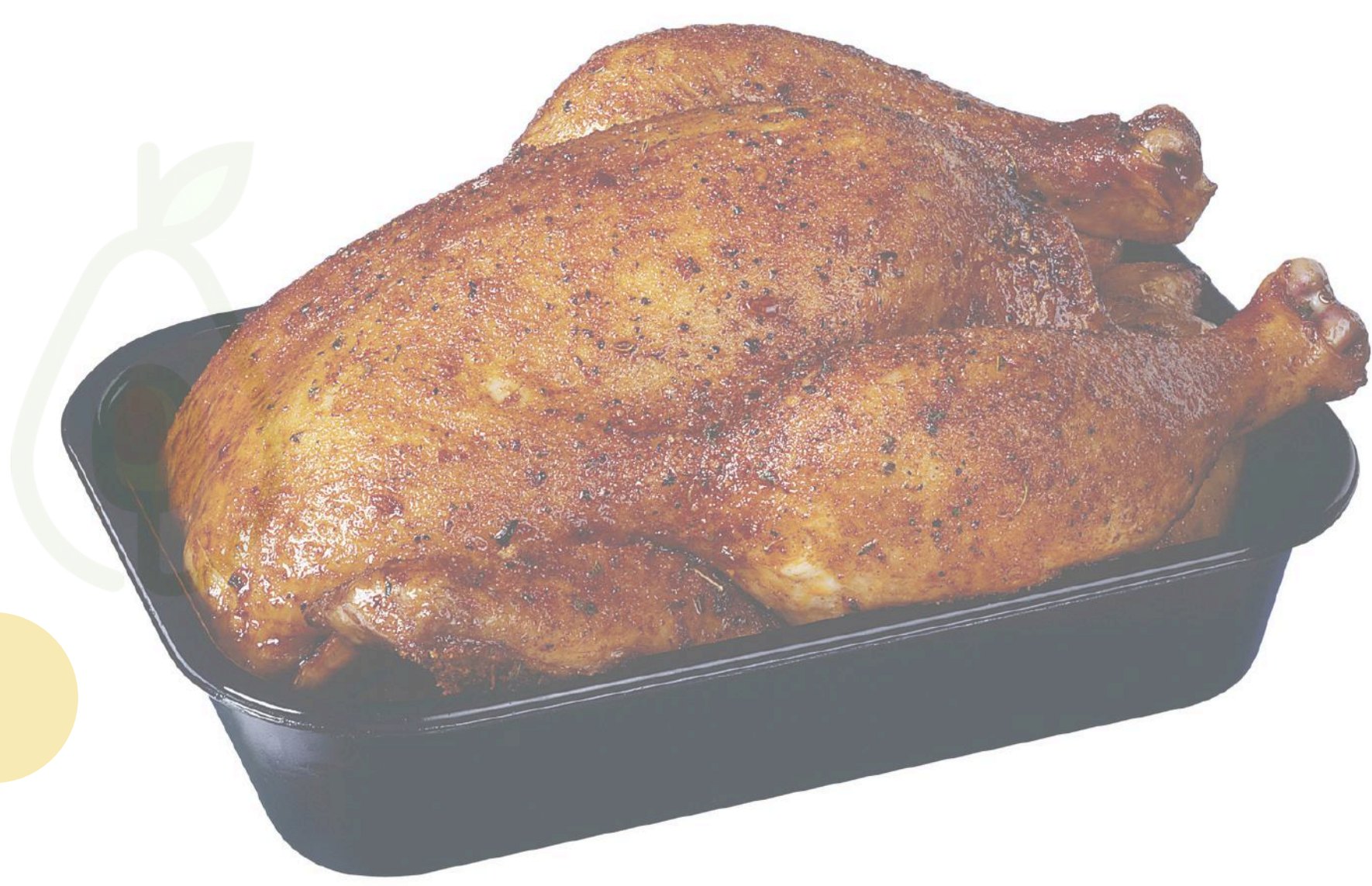
Lo que necesitas:

Para el pollo al horno

- 1 pollo pequeño completo.
- 1 taza de yogur natural sin sabor o azúcar añadido.
- 1/4 de taza de salsa, coco aminos o salsa de soja.
- 1 cucharada de mostaza Dijon.
- Aliños en polvo: sal, pimienta, ajo, cebolla, cúrcuma, cualquier modalidad de hierbas italianas en especias.
- 1 cebolla y una fruta cítrica (naranja, limón, mandarina) para meter en la barriga del pollo mientras horneas. Puedes usar mitad de una cebolla y mitad de un limón. Esto lo mantiene jugoso.

Para la ensalada de espárragos

- 50 g de nueces, pecanas o pistachos
- 500 g de espárragos verdes y frescos
- El jugo de un limón
- La ralladura de la cáscara de un limón
- 1 cucharadita de sal
- 60 ml de aceite de aguacate (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado



DÍA 5

POLLO AL HORNO JUGOSO Y SABROSO

Un pollo jugoso bien sea entero o en partes (pechugas, alas, piernas y muslos) si es posible y aquí te dejo una opción para marinar tus pollos en estilo de nutrición keto que te regala además de sabor suavidad.

En alimentación keto consumimos la piel del pollo porque al ser un animal bien seleccionado (orgánico y sin antibióticos u hormonas) la grasa de la piel nos aporta nutrientes importantes y grasas saludables para más sabor y saciedad.

Para marinar el pollo:

- ***1 taza de yogur natural sin sabor ni azúcar añadida***
- ***1/4 de taza de salsa coco aminos o salsa soja baja en sodio***
- ***1 cda de mostaza "dijon" u otra opción sin azúcar añadida***
- ***Espolvorea y aliña tus piezas o pollo entero con sal rosa, pimienta, ajo y cebolla y cúrcuma en polvo.***

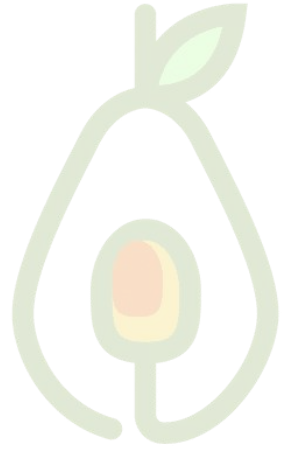
Para el pollo entero recomiendo incluir en su barriga 1/2 cebolla blanca, 1 porción de fruta cítrica puede ser un limón, naranja o mandarina. Marina por un mínimo de 30 minutos siendo mejor un par de horas o la noche completa. Prepara el pollo al horno o grill y disfruta sus jugos.



ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRESCOS



Ingredientes:



- 50 g de nueces, pecanas o pistachos
- 500 g de espárragos verdes y frescos
- El jugo de un limón
- La ralladura de la cáscara de un limón
- 1 cucharadita de sal
- 60 ml de aceite de aguacate (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Para la preparación:

1. Precalienta el horno a 350 °F. Tuesta las nueces o pistachos hasta que estén ligeramente dorados, aproximadamente entre 8 y 10 minutos.
2. Corta los espárragos en rebanadas muy delgadas, eliminando la parte inferior.
3. En un recipiente, mezcla la ralladura y el jugo de limón con la sal y los dos aceites.
4. Incorpora el queso parmesano rallado y mezcla bien.
5. Añade los trozos de espárrago y las nueces tostadas al recipiente, integrando todos los ingredientes con movimientos envolventes.

Puedes decorar con hojas de menta o cilantro.



DÍA 6

Nos vamos al supermercado

SE HA CALCULADO CON BASE EN 1 PERSONA

Que vas a necesitar:

- 1 taza y media de arroz de coliflor
- 1 pepino completo
- 1 tomate
- 1/2 aguacate pequeño
- 1/4 de taza de cebollin picado
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 filete de atún o salmón, picado en cubitos

Para la vinagreta:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa coco aminos o salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1/2 cucharada de jengibre en polvo
- 1/2 cucharadita de semillas de sésamo (opcional)

DÍA 6



POKE BOL KETO Y FLEXIBLE

Ingredientes:

- 1 taza y media de arroz de coliflor cocido al vapor unos 3-4 minutos. Puedes usar 1 cabeza de coliflor para hacerlo en casa.
- 1 pepino completo sin cáscara y cortado finito transversalmente, puedes usar una mandolina o pelador de papas.
- 1 tomate pequeño en cubos
- 1/2 aguacate pequeño
- 1/4 de taza de cebollin picado menudo
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas ligeramente
- 1 filete de atún o salmón, picado en cubitos (para cortarlo más fácil en cubos hazlo mientras está semi congelado)

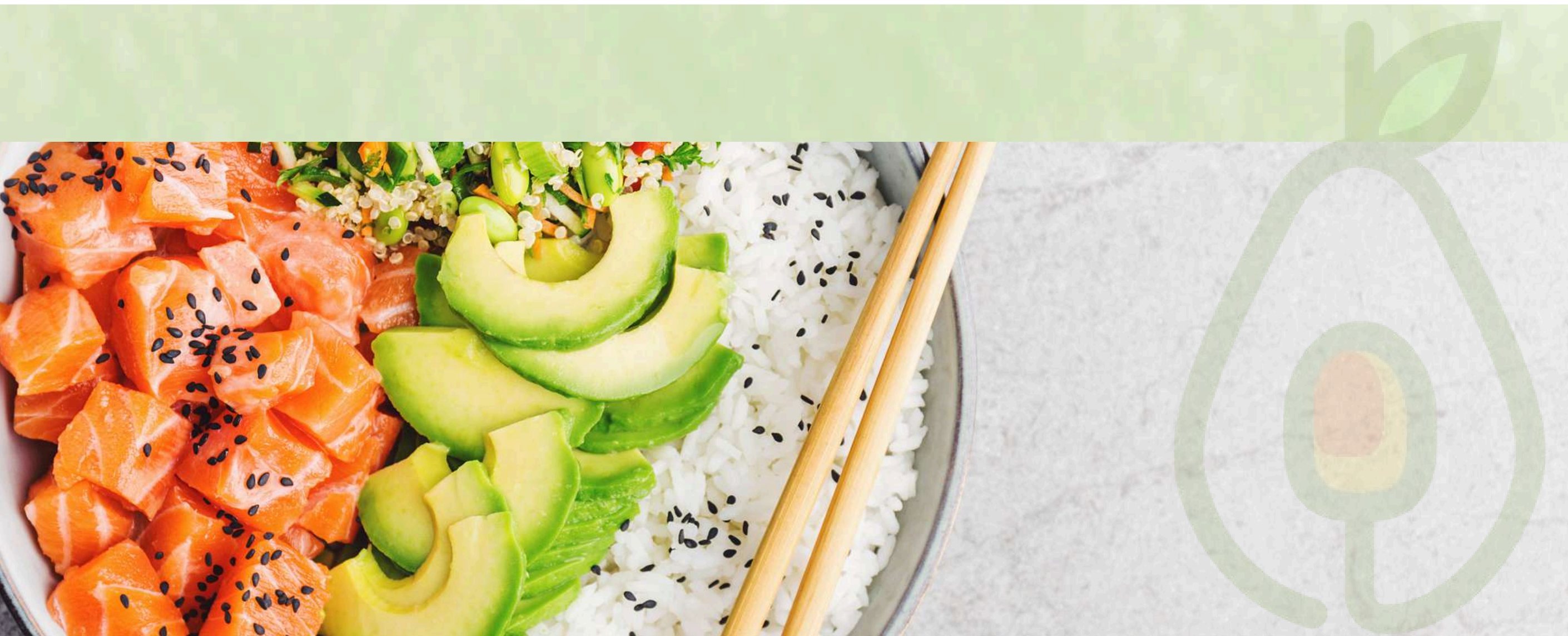
Para la preparación:



En un bol coloca previamente la coliflor ya cocida como formado una cama o base para el resto de los ingredientes.

Procede añadir el resto de los ingredientes **SOBRE** la coliflor uno al lado del otro. Puedes agregar una mezcla de arugula o germinados para colocar más verde.

Decora con semillas de sésamo tostado y adereza con salsa **MAYO** picante o vinagreta a tu gusto.



VINAGRETA KETO ESTILO ASIÁTICO PARA ACOMPAÑAR EL "POKE BOL"

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa coco aminos o salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1/2 cucharada de jengibre en polvo
- 1/2 cucharadita de semillas de sésamo (opcional)

Para la preparación:

En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, la soja y el jugo de limón.

Añade el jengibre en polvo y mezcla bien.

Si quieres un toque extra, espolvorea las semillas de sésamo.

Rocía sobre el poke bowl y disfruta.





DÍA 7

Nos vamos al supermercado

Que vas a necesitar:

Para la carne:

- 200 g de carne molida
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 2 onzas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva (para freír)
- 2 cucharadas de mantequilla

Para el repollo verde frito:

2 tazas de repollo verde
30 g de mantequilla

Para el pan:

- 3 cucharadas de harina de almendras
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1 1/2 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 huevo entero
- 1 pizca de sal
- Semillas de sésamo para decorar (opcional)

DÍA 7



Hamburguesas Keto

Para 4 porciones/ 4 "patties" (carnes)

Ingredientes:

- 1 1/2 libra de carne molida (700g)
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 2 onzas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva (para freír)
- 2 cucharadas de mantequilla

Acompaña con repollo verde frito (rinde 4 porciones)

Ingredientes:

- 1 1/2 libra (600 g) de repollo verde rallado (1 cabeza de repollo) 600g
- 4 1/2 onzas (127.5 g) de mantequilla, sal y pimienta

Preparación:

- Combina todos los ingredientes de las hamburguesas en un bol. Mezcla con una cuchara de madera o con las manos limpias.
- Divide la mezcla en 4 porciones iguales y moldea las hamburguesas.

Lo ideal es usar salsas sin azúcar ni químicos añadidas, así que idealmente puedes sazonar tu hamburguesa con mostaza, y opciones de mayo de aceite de aguacate o salsa de tomate casera o para regímenes sin azúcar. Yo le añado dos lonjas de aguacate

En una sartén, añade la mantequilla y el aceite de oliva. Cocina a fuego medio-alto durante al menos 10 minutos, o hasta que alcancen el punto de cocción deseado. Voltea las hamburguesas para cocinarlas de manera uniforme por ambos lados.

PAN DE HAMBURGUESA



Receta para 1 porción (1 pan)

Ingredientes

- 3 cucharadas de harina de almendras
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1 1/2 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 huevo entero
- 1 pizca de sal
- Semillas de sésamo para decorar (opcional)

Preparación:

1. En un recipiente, coloca la harina de almendras junto con la levadura en polvo. Mezcla bien para eliminar cualquier grumo.
2. Agrega el aceite y el huevo batido a mano, y mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados. Incorpora la pizca de sal.
3. Lleva la mezcla al microondas en un recipiente redondo (similar al diámetro de un pan de hamburguesa) y cocina por 90 segundos.
4. Si prefieres usar un horno tradicional, sigue el mismo procedimiento y hornea durante aproximadamente 12 minutos.

Para hacer más porciones, multiplico esta receta por 6 y utilizo un molde redondo de vidrio o silicone. Una vez listo, desmoldo y conservo en el congelador por meses. En el refrigerador se mantiene bien hasta una semana.