



*NO PASAR HAMBRE Y  
COMER RICO ES POSIBLE*



Desayunos



Cenas



Almuerzos

**Y Postres!**

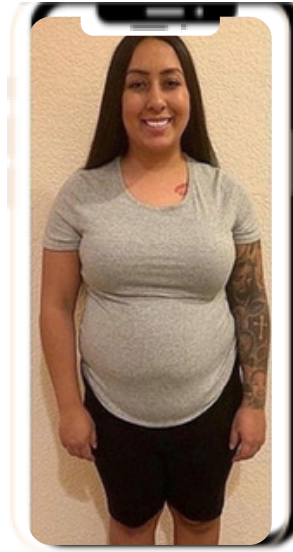
@recetasketosalud | @ketosaludconsciente |



**¡Felicidades!**

Has adquirido 13 Recetas Keto para Perder peso.

Antes de mostrarte las recetas, quiero contarte la historia de María...



María, vino a nosotros súper hinchada, herida consigo misma, porque tenía muchos atracones y solo comía comida chatarra. No podía hacer dieta y los medicamentos que tomaba para bajar de peso terminaron engordando su cuerpo el doble.

María, nos dijo que cada vez que quería comprar ropa bonita era inútil y su frustración con su cuerpo solo aumentaba.

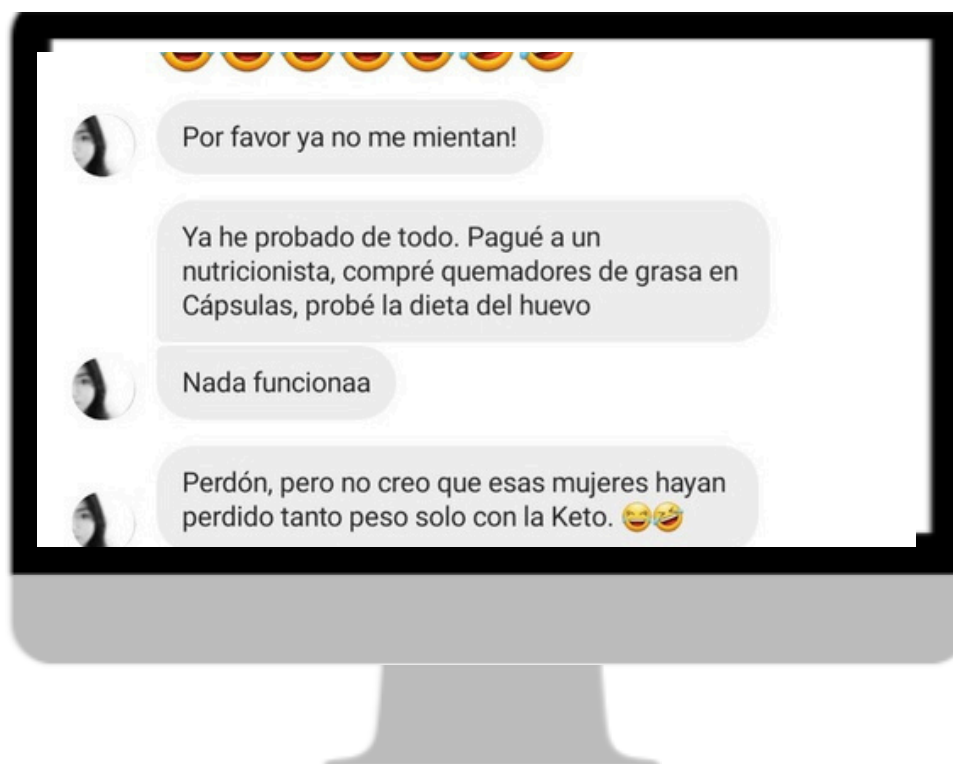
Incluso hizo planes anuales con un nutricionista para ser monitoreada de cerca, gastó más de \$350 dólares en ellos para tratar de solucionar el problema, incluso perdió un poco de peso, pero nunca se mantuvo.

Cuando renunció a su dieta, compró varias medicinas caras en Internet que no tuvieron ningún efecto en ella...

**MIRA LO QUE  
PASÓ**

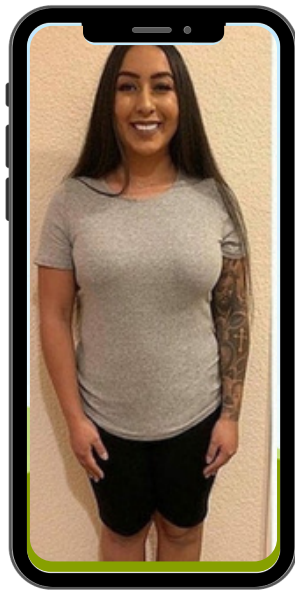


El día que conocimos a María, hablamos y nos contó todo...  
Le explicamos cómo funciona la Dieta Keto, le dijimos que ya no necesitaría pasar hambre, mucho menos medicación, sino una reducción de carbohidratos en su alimentación.  
**Le mostramos el resultado que iba a tener y solo mire su reacción:**



Ese día la conversación fue larga y no llegó a nada ... la semana siguiente recibimos su mensaje diciendo que iba a intentarlo una última vez, solo por el precio.  
Ella ya había pagado mucho dinero con otras cosas y decidió pagar nuestro programa keto de 80 dólares lo que no le importaba.

Comenzó a seguir nuestro programa keto, le encantaron las recetas (hoy las continúa haciendo) y cambió la forma en que come y, a veces, incluso se sale del plan, pero aun así este es su resultado después de 54 días:



**UN PROMEDIO DE  
5 A 10 KILOS EN 30 DÍAS**

María llegó con nosotros con 92 kgs y hoy pesa 71 kgs, simplemente maravilloso ...

Recuerdo que incluso dijo que era el último intento y que se sometería a una reducción de estómago en Colombia, pero volvió a intentarlo y confió en nuestro programa.

Y te invitamos a unirse también, mira cómo funciona:

Creamos un Programa Keto Completo enfocado en Pérdida de peso de forma fácil, rápida y saludable.

Son recetas sencillas y económicas con ingredientes fáciles de conseguir en cualquier país.

Un menú día x día con desayunos, almuerzos y cenas para que sepas QUÉ COMER y se te haga sencillo bajar de peso.

Además, participas en nuestro grupo VIP de ayuda y

acompañamiento en WhatsApp, Facebook y Telegram donde nuestros clientes y coaches están para ayudarte y motivarte cada día. Hoy el grupo lo integran más de 2500 mujeres que están perdiendo peso con nuestra ayuda.

Y todo eso por solo un pago único de 20 dólares con acceso para siempre!

**Bien...**

**Aquí están las recetas que te prometimos**

Estas recetas son geniales para comenzar una alimentación cetogénica.

Pero si quieres **tomártelo en serio y convertir tu cuerpo en una máquina de quemar grasa** lo mejor será que te apuntes a nuestro plan Keto de 30 días con más de 175 recetas.

**Que las disfrutes...**



# TACOS DE QUESO KETO



T. preparación

**20 min**



Tiempo total

**25 min**



Rinde

**3 Porciones**

- Carbohidratos: **3 g**
- Proteína: **21,6 g**
- Grasa: **36,3 g**



## INSTRUCCIONES

- 01** Cocine completamente el tocino de 15 a 20 minutos en la estufa. Caliente una sartén limpia a fuego medio y agregue 1/3 taza de mozzarella.
- 02** Caliente el queso hasta que comience a burbujear y se ponga marrón en el lado que toca la sartén. Solo tomará unos segundos para que el queso pase de marrón a quemado.

## MUESTRA GRATIS DEL PROGRAMA (MÉTODO KETO FÁCIL)

- 03** Deslice una espátula debajo del queso y sáquelo suavemente del sartén. Ahora use un par de pinzas para extender el queso sobre un plato, deje que el queso se enfríe y en forma de taco doblado.
- 04** Agregue la mantequilla y los huevos a la sartén y cocine agregando sal y pimienta a su gusto. Divida los huevos por igual entre los tacos de queso. Corte el aguacate y divida las rebanadas de manera uniforme entre los tacos.
- 05** Pique o desmenuce el tocino, y divídalo equitativamente entre los tacos. Espolvoree el queso cheddar sobre la parte superior.

## INGREDIENTES

- 3 rebanadas de tocino
- 30 gramos de queso cheddar
- 1/2 aguacate
- 2 cda de mantequilla
- 1 tz de queso mozzarella
- 6 huevos
- Sal y pimienta al gusto

# ENSALADA KETO DE TOCINO Y BRÓCOLI



T. preparación

**10 min**



Tiempo total

**25 min**



Rinde

**4 Porciones**

- Carbohidratos: **9,7 g**
- Proteína: **18,5 g**
- Grasa: **40,8 g**



## INSTRUCCIONES

**01** Coloque el tocino en una sartén grande y cocine a fuego medio alto, girando ocasionalmente hasta que se dore uniformemente por 10 min. Escurra las rodajas de tocino sobre toallas de papel. Picar y reservar.

**02** Combine el brócoli, la coliflor y las cebolletas en un tazón grande.

**03** Combine la mayonesa, el vinagre y la crema agria en un recipiente aparte. Batir hasta que quede suave. Condimente con ajo en polvo y albahaca.

**04** Vierta el aderezo sobre las verduras y revuelva para cubrir uniformemente. Enfríe hasta que los sabores se fundan, aproximadamente 1 hora.

**05** Sirva la ensalada adornada con queso cheddar y cilantro.

## INGREDIENTES

- 1 libra de tocino
- 2 tz de floretes de brócoli picados
- 2 tz de floretes de coliflor picados
- 1/4 tz de cebollas verdes picadas
- 1/2 tz de mayonesa
- 1/4 tz de vinagre blanco destilado

## MUESTRA GRATIS DEL PROGRAMA (MÉTODO KETO FÁCIL)

- 1 cda de crema agria
- 1 pizca de ajo en polvo
- 1 pizca de albahaca seca
- 1/4 de tz de queso cheddar rallado
- 1 cda de cilantro fresco

# PAPAS FRITAS KETO



T. preparación

**15 min**



Tiempo total

**20 min**



Rinde

**1 Porción**

- Carbohidratos: **5 g**
- Proteína: **8 g**
- Grasa: **20 g**



## INSTRUCCIONES

- 01** Precalentar el horno a 200° C (400° F)
- 02** Pelar la berenjena y cortar en la forma de papas fritas. Echar un poco de sal en todos los lados (es para que la berenjena no quede amarga). Reservar.

## INGREDIENTES

- 1/4 de berenjena
- 60 ml (28 g) harina de almendra
- 1/8 cda. pimienta cayena
- Sal y pimienta negra molida
- 1/4 huevo
- 1/4 cda. aceite de coco en forma de spray

## MUESTRA GRATIS DEL PROGRAMA (MÉTODO KETO FÁCIL)

- 03** En un bol no muy profundo, mezclar la almendra molida, la pimienta de cayena, sal y pimienta negra. Romper los huevos en otro bol y batir hasta que estén espumosos.
- 04** Bañar los pedazos de berenjena en la mezcla de almendra molida, después en los huevos batidos, y después otra vez en la mezcla de almendras.
- 05** Después de bañarlas colocar las "papas" de berenjena en una bandeja para hornear engrasada y rociar aceite de coco derretido encima.
- 06** Hornear durante 15 minutos o hasta que estén crocantes y doradas.

# CAFÉ DALGONA



T. preparación

**3 min**



Tiempo total

**5 min**



Rinde

**2 Porciones**

- Carbohidratos: **1 g**
- Proteína: **1 g**
- Grasa: **2 g**



## INSTRUCCIONES

- 01** Mezclar el café espresso en polvo, el edulcorante y el agua caliente en un vaso estrecho o en una jarra de cristal de unos 500 ml.
- 02** Usar una varilla para mezclar, una espumadera o una batidora para batir la mezcla hasta que esté espumosa.

## INGREDIENTES

- 1/2 cda café instantáneo en polvo espresso (sin endulzantes)
- 1 1/2 cda eritritol
- 2 cda agua caliente
- 1 cda extracto de vainilla (opcional)
- 350 ml leche de almendras sin azúcar o leche de coco

## MUESTRA GRATIS DEL PROGRAMA (MÉTODO KETO FÁCIL)

- 03** Puede tomar 1 a 3 minutos hasta que el café se espume.
- 04** El volumen prácticamente se duplicará, ya que el aire se introduce al batirla, y pasará de color marrón oscuro a marrón claro cuando esté batida.
- 05** Llenar un vaso de 2/3 de hielo. Verter la leche de almendras, el extracto de vainilla y mezclar.
- 06** Con ayuda de una cuchara, poner el café batido por encima de la mezcla de almendras. Remover justo antes de servir.

# POLLO AL CURRY CON ARROZ DE COLIFLOR



T. preparación

**20 min**



Tiempo total

**25 min**



Rinde

**4 Porciones**

- Carbohidratos: **17 g**
- Proteína: **44 g**
- Grasa: **61 g**



## INSTRUCCIONES

- 01** Derretir la mantequilla o el aceite de coco en una sartén grande.
- 02** Añadir la cebolla, el jengibre y el ají y freir hasta que esté aromático y suave, unos 5 minutos.
- 03** Añadir la pasta de curry y el pollo. Freir hasta que el pollo esté ligeramente dorado (5-10 minutos). Añadir más mantequilla o aceite si fuera necesario.

## INGREDIENTES

- 2 cda aceite de coco
- 110g cebolla amarilla picada
- 1 cda jengibre rallado
- 1 ají rojo bien picado
- 1 cda pasta de curry rojo
- 650g muslo de pollo en tercios
- 230g brócoli cortado (ramillete)
- 85g judías verdes en mitades
- 800g leche de coco enlatada (solo usar la parte sólida)
- Sal y pimienta

## MUESTRA GRATIS DEL PROGRAMA (MÉTODO KETO FÁCIL)

- 04** Añadir el brócoli y los ejotes a la sartén.
- 05** Añadir la crema o la leche de coco, solo la parte sólida. Salpimentar y dejar hervir a fuego lento durante 15 minutos.
- 06** Mientras el pollo está hirviendo a fuego lento, preparar el arroz de coliflor.
- 07** Ralle la coliflor en gránulos de arroz y cocine al vapor durante 20 minutos. Divida la coliflor en dos recipientes, cubra con muslos y salsa.

# SOPA DE TOMATE KETO



T. preparación

**30 min**



Tiempo total

**60 min**



Rinde

**1 Porción**

- Carbohidratos: **11 g**
- Proteína: **3,5 g**
- Grasa: **25 g**



## INSTRUCCIONES

- 01** En una olla grande derrite la mantequilla a fuego lento.
- 02** Agrega las cebollas, revuelve y sazona con sal. Tapa la olla y cocina por 30 min o hasta que estén transparentes y suaves (cuida que no se doren)

## INGREDIENTES

- 800g de Tomate
- 0.2/3 tz Crema espesa
- 0.2 cda aceite de oliva virgen extra
- 0.2 barra Mantequilla sin sal
- 0.2 pieza grande (en rodajas) Cebolla amarilla
- Pimienta negra
- Sal marina

## MUESTRA GRATIS DEL PROGRAMA (MÉTODO KETO FÁCIL)

- 03** Agrega el tomate con sus jugos y espera que vuelva a hervir. Tapa y cocina por 30 min.
- 04** Ahora agrega en tu licuadora y licua (si es necesario hazlo en partes) divide la crema en lotes y vierte lentamente hasta lograr la cremosidad que desees.
- 05** Prueba la sopa y condimenta con sal y pimienta. Y sirva.

# NUGGETS DE POLLO KETO



T. preparación

**7 min**



Tiempo total

**10 min**



Rinde

**1 Porción**

- Carbohidratos: **3,8 g**
- Proteína: **43 g**
- Grasa: **66 g**



## INSTRUCCIONES

**01** En un bol agregar la harina de coco y las especias, lo mezclamos bien eliminando los brumos de la harina. Luego añadimos los huevos y mezclamos hasta formar una pasta homogénea.

**02** Cortamos la pechuga en trozos y la agregamos al bol con la mezcla, revolvemos bien y si puedes deja reposar en la heladera durante 1 hora para que tome bien el sabor.

## MUESTRA GRATIS DEL PROGRAMA (MÉTODO KETO FÁCIL)

**03** En una sartén con aceite de oliva extra virgen bien caliente, añadimos los nuggets y freimos durante un par de minutos.

## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 cda de harina de coco
- 1 pechuga de pollo
- Sal a gusto
- 1 cdta de ajo en polvo
- 1 cdta de perejil
- 1 cdta de comino
- Pimienta a gusto

# TÉ DESINTOXICANTE KETO



T. preparación

**5 min**



Tiempo total

**5 min**



Rinde

**1 Porción**

- Carbohidratos: **3 g**
- Proteína: **0,4 g**
- Grasa: **0,2 g**



MUESTRA GRATIS DEL PROGRAMA (MÉTODO KETO FÁCIL)

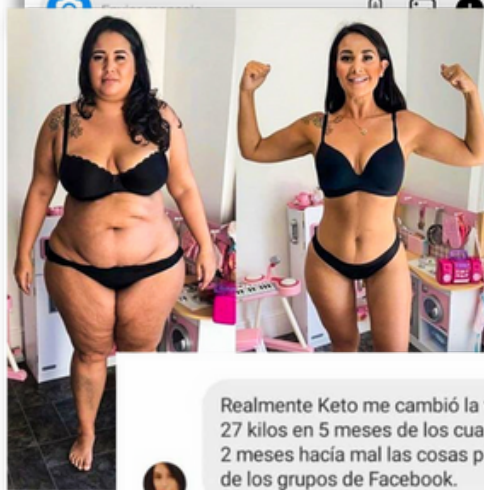
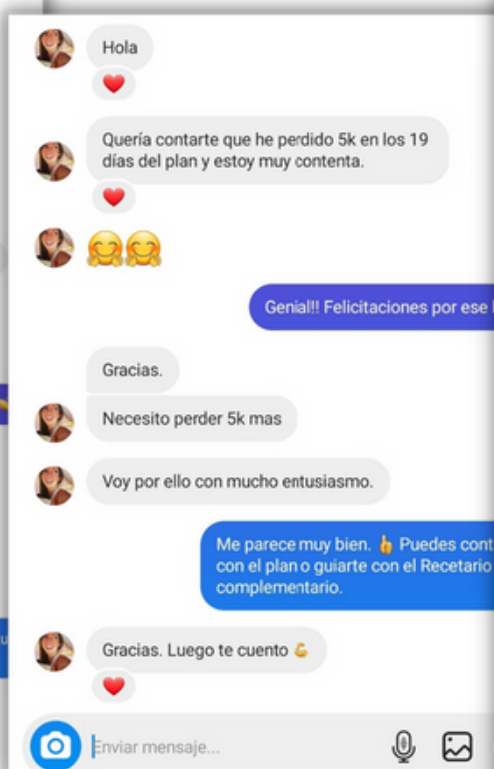
## INSTRUCCIONES

- 01** En la taza con agua coloca todos los ingredientes.
- 02** Mezcla bien y disfruta.

## INGREDIENTES

- 1 tza de agua caliente
- 2 cda vinagre de manzana
- 1 sobre de stevia
- 2 cda de jugo de limón
- 1 pizca de pimienta cayena
- 1 cdta de canela

# Ellas se animaron al cambio...



Woow. Ese es un gran logro. Felicidades!!



Un cambio brutal. Sigue así 🙌🙌🙌🙌🙌



¡Observa la transformación asombrosa en estas imágenes!



Tú también puedes transformar tu vida. Todo comienza con un solo paso.

# PAN DE CALABACÍN KETO



T. preparación

**50 min**



Tiempo total

**60 min**



Rinde

**20 Porciones**

- Carbohidratos: **1 g**
- Proteína: **4 g**
- Grasa: **6 g**



## INSTRUCCIONES

- 01** Precalentar el horno a 180° C (350° F)
- 02** Lavar el calabacín pero sin pelarlo. Rallarlo finamente y exprimirlo para eliminar el exceso de líquido.
- 03** En un bol mediano, batir los huevos y agregar el calabacín rallado y el queso rallado.
- 04** Agregar el resto de los ingredientes. Mezclar hasta obtener una masa homogénea.
- 05** Colocar la masa en un molde de pan forrado con papel sulfurizado. Espolvorear semillas de amapola por encima.
- 06** Hornear durante 50 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla. Cortarlo en rebanadas y disfrutarlo con mantequilla o cualquier crema de untar baja en carbohidratos.

## INGREDIENTES

- 400g calabacines rallados
- 6 huevos
- 240 ml (110g) queso rallado
- 120 ml (55g) harina almendra
- 60 ml (35g) semillas de girasol
- 2 cda. cáscaras de psilio en polvo
- 2 cda. polvo para hornear
- 1/2 cda. sal
- 1 cda. pimentón
- 1 cda. romero seco (opcional)
- Semillas de amapola

MUESTRA GRATIS DEL PROGRAMA (MÉTODO KETO FÁCIL)

# PURÉ DE COLIFLOR



T. preparación

**5 min**



Tiempo total

**10 min**



Rinde

**4 Porciones**

- Carbohidratos: **5 g**
- Proteína: **10 g**
- Grasa: **28 g**



## INSTRUCCIONES

- 01** Cortar la coliflor en ramilletes.
- 02** Llevar a ebullición una olla con agua salada a fuego fuerte. Añadir la coliflor y hervir durante un par de minutos, tan solo lo suficiente para que los ramilletes estén tiernos pero mantengan una textura algo firme. Colar la coliflor en un escurridor y tirar el agua.

## MUESTRA GRATIS DEL PROGRAMA (MÉTODO KETO FÁCIL)

- 03** Añadir la coliflor a un procesador de alimentos junto con el resto de los ingredientes y procesarla hasta que se consiga una consistencia suave y cremosa. también puedes usar una batidora de inmersión.
- 04** Salpimentar al gusto. Añadir más aceite de oliva y mantequilla si lo deseas.

## INGREDIENTES

- 450 g de coliflor
- 85 g de queso parmesano rallado
- 8 cda. de mantequilla
- 1/2 limón, el jugo y la cáscara
- Aceite de oliva (opcional)

# HELADO DE FRESA KETO



T. preparación

**5 min**



Tiempo total

**5 min**



Rinde

**8 Porciones**

- Carbohidratos: **5,8 g**
- Proteína: **0,3 g**
- Grasa: **5,6 g**



## INSTRUCCIONES

- 01** Añade la fruta congelada y la crema de leche a una procesadora de alimentos y procesa. Si está muy difícil de manejar puedes calentar en el microondas por 20 segundos, pero cuanto más congelada mejor.

## MUESTRA GRATIS DEL PROGRAMA (MÉTODO KETO FÁCIL)

- 02** Añade la stevia. Vuelve a procesar hasta combinar bien. Corrige el dulce si hace falta.
- 03** Sirve inmediatamente o lleva al congelador.

## INGREDIENTES

- 500 g de fresas congeladas
- 1 tz de crema de leche fría
- 4 sobrecitos de stevia

# BATIDO DE MANÍ Y CHOCOLATE



T. preparación

**5 min**



Tiempo total

**5 min**



Rinde

**2 Porciones**

- Carbohidratos: **5 g**
- Proteína: **3,7 g**
- Grasa: **15,3 g**



## INSTRUCCIONES

- 01** Agrega todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta que quede un batido espeso. Ve añadiendo agua fría hasta conseguir licuar continuamente y conseguir una crema espesa.

## INGREDIENTES

- 25 g de pasta de maní, sin azúcar
- 1/2 tz de leche de almendras sin azúcar
- 1/3 tz de crema de leche
- 1 cda de cacao en polvo

## MUESTRA GRATIS DEL PROGRAMA (MÉTODO KETO FÁCIL)

- 02** Prueba y ajusta el dulce y el hielo. Sirve inmediatamente en 2 copas.

- 2 sobrecitos de stevia
- 1 tz de cubitos de hielo



# PAN BLANCO

## proteico

### PASOS:

1. Batir las claras de huevo en polvo y agua hasta que se formen picos
2. Agrega el huevo entero y sigue mezclando.
3. Transfiera a una sartén forrada y hornea durante unos 30 minutos a 350 F.

¡Listo!

### Receta huevo en polvo



Toca en el botón para mirar el video



### INGREDIENTES:

- 1 taza de huevo en polvo (no usar claras de huevo líquidas)
- 1 taza de agua
- 1 Huevo entero

### Receta PAN BLANCO



Toca en el botón para mirar el video



## ✗ ¿Otra dieta más?

🕒 Si siempre vuelves al punto de partida, no es tu culpa.

La mayoría de las soluciones rápidas y milagrosas te hacen perder peso por un tiempo... pero luego lo recuperas con frustración extra.

✓ Lo que necesitas es un cambio real y sostenible.

No se trata de comer menos, sino de comer mejor y sin complicaciones.

🥑 Imagina disfrutar de comidas deliciosas sin culpa, sin contar calorías y sin sentirte restringida.

📝 Imagina saber exactamente qué comer para verte y sentirte increíble

★ Toma el control y haz que esta vez sea diferente.




## 📧 Lo que obtendrás con la guía completa

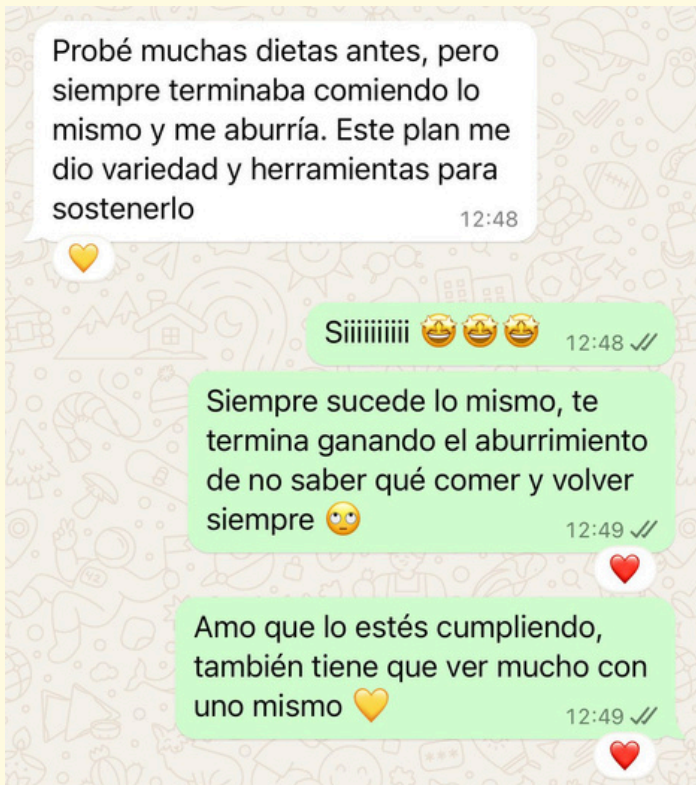
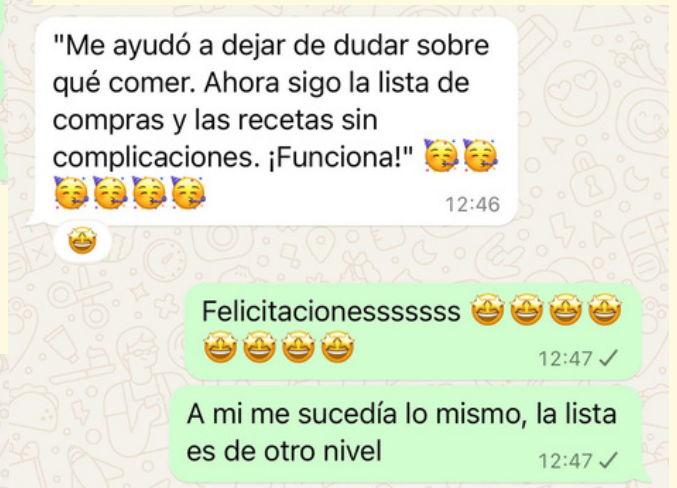
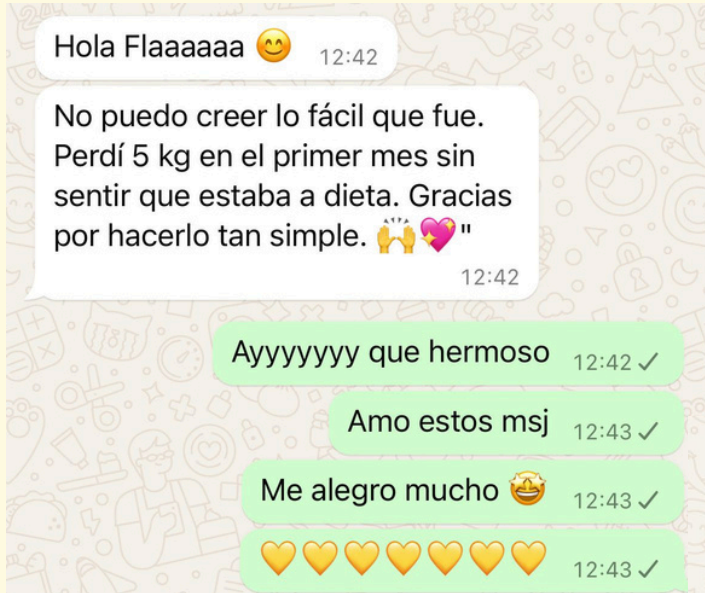
- ✓ Un plan ideal para principiantes, con una guía paso a paso para adoptar el estilo de vida keto sin enredos.
- ✓ Más de 350 recetas deliciosas para desayunos, almuerzos y cenas, sin renunciar al sabor.
- ✓ Lista de compras completa, con todos los productos permitidos para que no pierdas tiempo en el súper.
- ✓ Guía de ayuno intermitente, para potenciar la quema de grasa sin afectar tu energía.
- ✓ Recetario de postres keto, porque comer rico también es parte del proceso.

🔥 Además, por solo \$2 más puedes agregar:.


🎉 Keto para ocasiones especiales: recetas para fiestas, juntadas, cócteles y helados keto



 Esto es lo que dicen quienes ya lo probaron



**● ¡Haz clic abajo y accede a la guía completa!**

 Incluye recetas, guías, listas de compras y más.



 [ Sí, quiero transformar mi alimentación. ]