



# Recetas keto




# ¿Qué es la dieta keto?

La dieta cetogénica (keto) es un patrón de alimentación muy bajo en carbohidratos, alto en grasas saludables y moderado en proteínas, cuyo objetivo es que el cuerpo entre en cetosis (usar grasa como principal fuente de energía en lugar de glucosa).

## Reparto básico de macronutrientes

De forma orientativa:

- Grasas: 65–75 %
- Proteínas: 20–30 %
- Carbohidratos: 5–10 %
-  normalmente < 20–50 g de hidratos netos/día

# Alimentos principales en keto

## Grasas saludables

- Aceite de oliva virgen extra
- Aguacate
- Aceite de coco o MCT
- Mantequilla o ghee (mejor si es ecológica)

## Proteínas

- Huevos
- Carne (mejor calidad)
- Pescado azul (salmón, sardinas)
- Marisco

## Verduras bajas en hidratos

- Espinacas
- Brócoli
- Calabacín
- Coliflor
- Pepino
- Lechuga



# Alimentos principales en keto

## Otros

- Frutos secos (con moderación)
- Semillas (chía, lino)
- Quesos curados

# huevo, aguacate, bacon y queso



**TIEMPO**  
5 min



**RACIONES**  
1 personas

## INGREDIENTES

1 huevo (mediano-grande)  
2 rebanadas de tocino de desayuno  
112 cucharadas de aceite de oliva  
1 aguacate  
4 trozos pequeños/rebanadas de queso suizo  
(~2 oz. / 65 g)  
sal marina y pimienta fresca

## ELABORACIÓN

Lleve una sartén a fuego medio-alto, agregue aceite de oliva. Fríe el huevo hasta que las claras se vuelvan crujientes y doradas, fríe el tocino a un lado hasta que esté crujiente.  
Mientras tanto, corta la pulpa del aguacate en rodajas y trocea el queso, dispónlo en el plato.  
Agregue el tocino y el huevo, una vez que estén listos.  
Sazona el huevo y el aguacate a tu gusto.

# HUEVOS CREMOSOS RÁPIDOS Y baicon



**TIEMPO**  
10 min



**RACIONES**  
1 personas

## INGREDIENTES

4 huevos medianos  
2 cucharadas de crema batida espesa  
1 cucharada de semillas de lino  
2 rebanadas de tocino trozo pequeño de mantequilla sal marina y pimienta fresca  
opcional: cebollino fresco (picado)

## ELABORACIÓN

Batir los huevos en un bol. Bátelos con la nata. Agregue las especias y las semillas de lino (+ hierbas frescas, si las tiene). Freír el tocino en una sartén tunil crujiente. Entonces sácalo. Mientras la sartén aún está caliente: agregue la mantequilla, luego vierta la mezcla de huevo y cocine hasta que esté listo.

# Aguacate con huevo



**TIEMPO**  
10 min



**RACIONES**  
1 personas

## INGREDIENTES

1 aguacate (mediano-grande)  
2 huevos  
1 lima  
1-2 cucharadas de cilantro fresco, sal marina  
picada y pimienta fresca al gusto

## ELABORACIÓN

Lleve una sartén a fuego medio-alto, agregue aceite de oliva. Fríe el huevo hasta que las claras se vuelvan crujientes y doradas, fríe el tocino a un lado hasta que esté crujiente.

Mientras tanto, corta la pulpa del aguacate en rodajas y trocea el queso, dispónlo en el plato.

Agregue el tocino y el huevo, una vez que estén listos.

Sazona el huevo y el aguacate a tu gusto.

# HUEVOS BENEDICT, RAPIDO Y BAJO EN CARBOHÍDRATOS



**TIEMPO**  
5 min



**RACIONES**  
1 personas

## INGREDIENTES

1 huevo (mediano-grande)  
2 rebanadas de tocino de desayuno  
112 cucharadas de aceite de oliva  
1 aguacate  
4 trozos pequeños/rebanadas de queso suizo  
(~2 oz. / 65 g)  
sal marina y pimienta fresca

## ELABORACIÓN

Cortar el aguacate por la mitad y sacar el hueso. Raspe el centro de cada mitad con una cuchara, lo suficientemente grande como para que quepa un huevo. Luego corte cada mitad con un cuchillo (manteniendo la carne con piel). Sazone cada mitad con sal y pimienta y un chorrito de jugo de lima fresco. Coloque las mitades en una fuente para horno y caliente el asador. Rompe un huevo sobre cada mitad de aguacate (la yema debe quedar donde estaba el hueso). Coloque debajo de un asador a fuego lento durante unos minutos, hasta que el huevo esté a su gusto. Retire y espolvoree con más sal y pimienta, cilantro y unas gotas de lima al gusto.

# CHOCOLATE CALIENTE KETO



## TIEMPO

5 min



## RACIONES

1 personas

## INGREDIENTES

1oz. unsalted butter (~30g)  
1 tbsp cocoa powder  
1/4 tsp vanilla extract  
1 cup boiling water (~ 240ml)

## ELABORACIÓN

Ponga todos los ingredientes en un plato mezclador alto y estrecho (o agréguelos a una licuadora).

Licúa durante 20-30 segundos, hasta que veas una espuma fina encima.

Como alternativa a la mantequilla, puedes usar aceite de coco.

Para agregar riqueza (y grasa), agregue una cucharada de crema de coco batida antes de servir

# HUEVOS CON ESPINACAS



**TIEMPO**

5 min



**RACIONES**

1 personas

## INGREDIENTES

- 1 huevo (mediano-grande)
- 2 rebanadas de tocino de desayuno
- 112 cucharadas de aceite de oliva
- 1 aguacate
- 4 trozos pequeños/rebanadas de queso suizo (~2 oz. / 65 g)
- sal marina y pimienta fresca

## ELABORACIÓN

Lleve una sartén a fuego medio-alto, agregue aceite de oliva. Fríe el huevo hasta que las claras se vuelvan crujientes y doradas, fríe el tocino a un lado hasta que esté crujiente. Mientras tanto, corta la pulpa del aguacate en rodajas y trocea el queso, dispónlo en el plato. Agregue el tocino y el huevo, una vez que estén listos. Sazona el huevo y el aguacate a tu gusto.

# PORRIDGE VEGANO AL ESTILO KETO CON/ ALMENDRAS y ARÁNDANOS



**TIEMPO**  
15 min



**RACIONES**  
4 personas

## INGREDIENTES

- 1 taza de leche de coco (~ 240ml / ~ 8.1 fl.oz)
- 1 taza de leche de almendras, sin azúcar (~240ml / ~ 8.1 fl.oz)
- 1 vaina de vainilla, abierta y raspada
- 1/2 cucharadita de canela, molida
- 1/4 cucharadita de cardamomo molido (opcional)
- 1/4 taza de semillas de cáñamo (~40 g / 1,4 oz.)
- 1/4 taza de semillas de lino molidas (~40 g / 1,4 oz.)
- 4 cucharadas de coco rallado
- 1 taza de arándanos frescos (~ 150 g / ~ 5,3 oz)
- 2 cucharadas de almendras picadas

## ELABORACIÓN

- En una cacerola pequeña, caliente la leche de coco y almendras junto con la vainilla fresca.
- Una vez que hierva a fuego lento, agregue la canela y el cardamomo. Luego agregue el cáñamo, la semilla de lino y el coco rallado. Baje el fuego a bajo y deje cocinar durante ~ 8-10 minutos, mientras revuelve, hasta que espese.
- Durante los últimos 2 minutos, agregue la mitad de los arándanos. Aplastarlos suavemente en la olla para liberar los sabores.
- Sirva caliente en tazones, cubra con el resto de las bayas y los trozos de almendra.

# Café Keto



**TIEMPO**  
5 min



**RACIONES**  
1 personas

## INGREDIENTES

1 huevo (mediano-grande)  
2 rebanadas de tocino de desayuno  
112 cucharadas de aceite de oliva  
1 aguacate  
4 trozos pequeños/rebanadas de queso suizo  
(~2 oz. / 65 g)  
sal marina y pimienta fresca

## ELABORACIÓN

Lleve una sartén a fuego medio-alto, agregue aceite de oliva. Fríe el huevo hasta que las claras se vuelvan crujientes y doradas, fríe el tocino a un lado hasta que esté crujiente.  
Mientras tanto, corta la pulpa del aguacate en rodajas y trocea el queso, dispónlo en el plato.  
Agregue el tocino y el huevo, una vez que estén listos.  
Sazona el huevo y el aguacate a tu gusto.

# TÉ DE CÚRCUMA



## TIEMPO

5 min



## RACIONES

4 personas

## INGREDIENTES

2 tazas de leche de coco  
2 tazas de leche de almendras sin azúcar  
2 cucharadas de cúrcuma recién rallada [o 2 cucharadas de cúrcuma molida]  
1 cucharada de jengibre recién rallado  
1 cucharadita de canela  
1 cucharadita de vainilla en polvo  
Una pizca de pimienta negra opcional: una pizca de pimienta de Cayena  
opcional: unas gotas de Stevia o miel cruda al gusto

## ELABORACIÓN

2 tazas de leche de coco  
2 tazas de leche de almendras sin azúcar  
2 cucharadas de cúrcuma recién rallada [o 2 cucharadas de cúrcuma molida]  
1 cucharada de jengibre recién rallado  
1 cucharadita de canela  
1 cucharadita de vainilla en polvo  
Una pizca de pimienta negra opcional: una pizca de pimienta de Cayena  
opcional: unas gotas de Stevia o miel cruda al gusto

# Huevos al horno con baicon y queso



**TIEMPO**



**RACIONES**

1 persona

## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 lonchas de bacon o jamón serrano (40gr. aprox)
- 50gr de queso mozzarella

## ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C.
- Colocar las lonchas de jamón en el fondo de un recipiente para horno.
- Romper los huevos encima del jamón.
- Añadir el queso mozzarella.
- Hornear durante 10-15 minutos o hasta que los huevos estén al punto deseado.

# Muffins de harina de almendras, huevo y nueces con zanahoria



TIEMPO



RACIONES

## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 45 g de harina de almendras
- 60 g de zanahoria licuada
- 30 g de nueces molidas

## ELABORACIÓN

- Batir los huevos en un bol hasta que estén espumosos.
- Añadir la harina de almendras, la zanahoria licuada y las nueces molidas a los huevos batidos y mezclar bien para combinar.
- Verter la mezcla en moldes para muffins previamente engrasados o con papel para muffins.
- Hornear a 180°C (350°F) durante 20-25 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro de los
- muffins salga limpio.

# Rollitos de pavo rellenos de aguacate y un poco de rúcula + Café Bulletproof



TIEMPO



RACIONES

## INGREDIENTES

- 1 taza de café
- 15g de mantequilla sin sal
- 15g de aceite de coco
- 4 lonchas de pavo
- 1/2 aguacate
- 30g de rúcula

## ELABORACIÓN

- Preparar el café y mezclarlo con la mantequilla y el aceite de coco.
- Colocar una loncha de pavo en una superficie plana, añadir una rebanada de aguacate y unas hojas de rúcula, enrollar.
- Repetir con el resto de las lonchas de pavo.
- Servir los rollitos de pavo con el café.

# Salmón al horno con salsa mayonesa con ajo



TIEMPO



RACIONES

## INGREDIENTES

- 200g a 250g de salmón fresco
- Un cuenco con mayonesa y sal de ajo

## ELABORACIÓN

- Precalentar el horno a 200°C.
- Colocar el salmón en una bandeja para horno.
- Extender la salsa sobre el salmón.
- Hornear durante 12-15 minutos o hasta que el salmón esté cocido.

# Huevos fritos con bacon y champiñones



**TIEMPO**



**RACIONES**

1 persona

## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 rebanadas de bacon (aprox. 60g)
- 75g de champiñones en rodajas

## ELABORACIÓN

- Freír el bacon en una sartén hasta que esté crujiente y reservar.
- Cocinar los champiñones en la misma sartén hasta que estén dorados.
- Freír los huevos en la sartén, procurando que la yema quede a tu gusto.
- Servir los huevos con el bacon crujiente y los champiñones al lado.

# Ensalada de marisco con aceite de oliva y aguacate



**TIEMPO**



**RACIONES**

1 persona

## INGREDIENTES

- 200g de marisco
- 1 aguacate
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Verduras al gusto (lechuga, pepino, etc.)

## ELABORACIÓN

- Mezclar el marisco, aguacate picado y verduras en un bol.
- Añadir aceite de oliva, sal y pimienta.
- Mezclar bien y servir.

# Huevos al horno con baicon y queso



**TIEMPO**



**RACIONES**

1 persona

## INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo
- 100 g de champiñones
- 15 ml de aceite de oliva

## ELABORACIÓN

- Cortar la pechuga de pollo en tiras.
- Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas.
- Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
- Añadir el pollo a la sartén y cocinar hasta que esté dorado y cocido.
- Incorporar los champiñones a la sartén y cocinar hasta que estén tiernos y dorados.
- Sazonar al gusto con sal y pimienta.
- Servir la ensalada de pollo con champiñones caliente.

# Ternera salteada con verduras



**TIEMPO**



**RACIONES**

1 persona

## INGREDIENTES

- 400g de filetes de ternera
- 120g de zanahoria
- 100g de cebolla
- 100g de pimientos verdes
- 100g de pimientos rojos
- 5g de ajo
- 120 ml de vino blanco
- 15 ml de aceite de oliva
- Sal al

## ELABORACIÓN

- Corta la ternera en tiras y las verduras en rodajas
- o tiras.
- En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto.
- Añade el ajo picado y las tiras de ternera, salteando hasta que la ternera esté dorada.
- Incorpora las verduras picadas y continúa cocinando hasta que estén tiernas.
- Vierte el vino blanco y deja que se reduzca, mezclando bien.
- Sazona con sal al gusto y sirve caliente.

# Ensalada de canónigos, queso de cabra, semillas de chía, nueces, seitán y aceite de oliva virgen extra



**TIEMPO**



**RACIONES**  
1 persona

## INGREDIENTES

- 50 g de canónigos
- 50 g de queso de cabra
- 20 g de semillas de chía
- 20 g de nueces
- 50 g de seitán
- 30 ml de aceite de oliva virgen

## ELABORACIÓN

- Mezclar los canónigos, el queso de cabra desmenuzado, las semillas de chía, las nueces y el seitán cortado en un bol.
- Aliñar con aceite de oliva virgen extra.

**Nutrición saludable y  
siempre adaptada.**



[www.albamodoon.es](http://www.albamodoon.es)