

RETO
Clean Keto

RECETARIO

MUNCHIES

KETO



Bienvenido(a)

Disfruta de este increíble recetario que con ayuda del **equipo de nutriólogas** y mira hemos creado para ti.

El objetivo de este recetario es que **¡disfrutes de esos munchies sin culpa!** Sabemos que es muy difícil estando en dieta no poder disfrutar de ese antojo picosito o acidito que **tanto amamos**. Es por eso que preparamos los munchies más deliciosos en versión **Keto y Saludable**.

En el encontrarás **10 recetas** para que deleites tu paladar, **disfrutes** esa tarde de pelis o **sorprendas** a tus personas cercanas en alguna reunión.

Con cariño, **Chef Karen Garza** ♥

Índice

Pulparindo Keto	4
Bloody Mary Keto	5
Chamoy Casero Keto	6
Rosca de Verduras con Chamoy Keto	8
Takis Fuego Keto	9
Banderilla Keto	11
Gomitas Enchiladas Keto	12
Pistaches Enchilados	13
Cóctel De Cacahuates	14
Chamoyada De Fresa	15



PULPARINDO KETO



Rinde 1 porción

Carbox por porción: 3gr

Ingredientes

- 25 gr harina de semillas de girasol(1.5G);
- 2 c gr de concentrado de tamarindo natural sin azúcar;
- 1 C edulcorante;
- 1 C tajín en polvo;
- 1 c grenetina en polvo, y
- 1 c edulcorante granulado (para amasar).

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes a excepción de 1c de edulcorante granulado.
2. Hacer bolita la masa y en un pliego de papel encerado añadir un poco de edulcorante granulado, la masa y un poco más de edulcorante granulado.
3. Tapar la masa con otro papel encerado y extender la masa con ayuda de un rodillo, que no quede tan delgado.
4. Cortar en rectángulo y disfrutar!



BLOODY MARY KETO



Rinde 1 porción

Carbox por porción: 1gr

Ingredientes

- 1 c salsa picante La botanera baja en sodio;
- 1 pizca de sal;
- 1 c salsa inglesa;
- ¼ c salsa tabasco;
- ½ c ajo en polvo;
- Pimienta negra recién molida al gusto;
- 1 c de caldo de carne;
- jugo de medio limón, y
- 1Pz de tomate (1VR).

Para Decorar:

- 1 tronco de apio(1V).
- 1 rodaja de limón, y
- Tajín en polvo al gusto.

Procedimiento

1. En una licuadora licuar el tomate con todos los ingredientes.
2. Escarchar un vaso con limón y tajín.
3. Añadir hielos a la mezcla y revolver.
4. Servir en el vaso escarchado y decorar con el tronco de apio y rodaja de limón.



CHAMOY CASERO KETO



Rinde 16 porción

Carbox por porción: 2gr

Ingredientes

- 1 T Flor de jamaica(1VR);
- 1 T de agua;
- ½ T zarzamora(1F);
- ½ T frambuesas(0.5F);
- 1 T fresas(1F);
- 3 C de concentrado de tamarindo sin azúcar;
- 4 C de monk fruit;
- 2 C chile piquín en polvo;
- 1 C de vinagre de manzana;
- 2 C chile guajillo en polvo;
- 2 C jugo de limón (0.5F);
- Sal al gusto;
- 2 C salsa de soya, y
- 1 C goma xantana o grenetina.

Procedimiento

1. Hidratar la jamaica con la taza de agua.
2. Mezclar todos los ingredientes en la licuadora (también añadir el concentrado de jamaica) a excepción de la goma xantana o grenetina.
3. Colar y pasar en una olla a fuego medio hasta que llegue a punto de hervor.



CHAMOY CASERO KETO

Procedimiento

4. Agregar la goma xantana o grenetina y cocinar hasta volver a el punto de hervor.
5. Rectificar el sabor, añadir más tajín de ser necesario y conservar en un frasco de vidrio dentro del refrigerador.



ROSCA DE VERDURAS CON CHAMOY KETO



Rinde 4 porciones

Carbox por porción: 3gr

Ingredientes

- ½pz jícama rallada(1VR);
- 1pz pepino rallado;
- 6pz fresas cortadas en cuartos(1F);
- ¼ T chamoy sin azúcar;
- 1 C jugo MAGGI;
- 2 C tajín en polvo;
- Jugo de 1 limón(0.5F), y
- 12 Pistaches(1G).

Procedimiento

1. Colocar en un mini molde para gelatina una capa de jícama rallada y compacta con una cuchara, enseguida añade pepino. Refrigerar durante 40 minutos
2. Desmoldar la rosca y colocar un poco de fresas y pistaches en el centro.
3. Para la salsa mezclar el chamoy con la salsa MAGGI, tajín en polvo y el limón.
4. Bañar la rosca con la salsa y disfrutar!

Nota: Puedes forrar el molde en plástico autoadherente para desmoldar la rosca fácilmente.



TAKIS FUEGO KETO



Rinde 8 porción

Carbox por porción: 2.5gr

Ingredientes

Para la salsa de tortillas enchilada:

- 3 chiles secos guajillo desvenados;
- 1 ajo;
- 1 c de orégano;
- 1 T agua de los chiles;
- 2 pimientas dulce, y
- Sal al gusto.

Para las tortillas enchiladas:

- 1 T harina de almendras (8G);
- 1 C psyllium husk;
- 1 C polvo para hornear;
- 2 c goma xantana;
- 5 C salsa de chile guajillo, y
- 2 C clara de huevo(1AOA).

Para el polvo de Takis:

- 2 C chile de árbol en polvo;
- 2 C tajín en polvo, y
- C/N aceite de aguacate en spray.



TAKIS FUEGO KETO

Procedimiento

1. En una olla hervir agua y hervir los chiles hasta suavizar aproximadamente 5 minutos. Licuar los chiles con el ajo, orégano, sal al gusto, pimientas dulces y 1 T de agua donde se hirvieron los chiles.
2. En un bowl Revolver todos los ingredientes secos, añadir las 5 C de salsa y amasar.
3. Añadir las 2 C de clara de huevo y amasar.
4. Precalentar el horno a 180°C
5. Hacer 12 bolitas del mismo tamaño, aplanar en la tortillera o extender con ayuda de un rodillo entre 2 papeles encerado.
6. Precalentar el comal y cocinar las tortillas por 20 segundos de cada lado.
7. Preparar una charola con papel encerado. Cortar las tortillas por la mitad y enrollar del lado más ancho hacia el otro extremo para crear un taquito y ponerle un palillo para sostener. Repetir este paso hasta terminar con todas las tortillas.
8. Hornear por 5 minutos, voltear los taquitos y hornear por 5 minutos más.
9. Para hacerlo en microondas, preparar un plato apto para microondas con una servilleta y cocinar por 1 minuto de cada lado. Si es necesario cocinar por 1 minuto más.
10. Rociar un poco de aceite de aguacate en spray para que el chile se pueda pegar en las takis.
11. Mezclar chile de árbol y tajín en polvo y agregar a las takis para terminar la preparación.



BANDERILLA KETO



Rinde 1 porción

Carbox por porción: 3gr

Ingredientes

- 25 gr harina de semillas de girasol (1.5G);
- 2 c gr de concentrado de tamarindo natural sin azúcar;
- 1 C edulcorante;
- 1 C tajín en polvo;
- 1 c grenetina en polvo, y
- 1 c edulcorante granulado (para amasar).

Para la Banderilla

- 1 c tajín o 1 c chile piquín en polvo, y
- 1 Popote.

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes a excepción de 1c de edulcorante granulado.
2. Hacer bolita la masa y en un pliego de papel encerado añadir un poco de edulcorante granulado, la masa y un poco más de edulcorante granulado.
3. Tapar la masa con otro papel encerado y extender la masa con ayuda de un rodillo, que no quede tan delgado.
4. Cortar en rectángulo y enrollar en el popote.
5. Mezclar el chile piquín y el tajín, empanizar la banderilla con los chiles y disfrutar!

GOMITAS ENCHILADAS KETO



Rinde 4 porción

Carbox por porción: 2gr

Ingredientes

- 1 sobre de gelatina de fresa sin azúcar;
- 2 sobres de grenetina;
- 1 T de agua;
- 4C Chamoy Keto (Puedes ver la receta en este recetario) (0.5F);
- Tajín al gusto, y
- Molde de silicón.

Procedimiento

1. En una olla añadir $\frac{1}{2}$ T de agua y dejar hervir, después añade la gelatina y los sobres de grenetina. Mezclar hasta disolver.
2. Añadir 2 C de chamoy, mezclar y apagar el fuego.
3. Añadir el resto de agua a temperatura ambiente y disolver.
4. Pasar a tu molde de silicón favorito y refrigerar hasta que endurezcan las gomitas.
5. Desmoldar, en un plato añadir el chamoy restante, revolver y añadir el tajín para empanizar. Disfruta!



PISTACHES ENCHILADOS



Rinde 6 porción

Carbox por porción: 2gr

Ingredientes

- 1 T pistaches sin cáscara (5G);
- 1 C chile en polvo;
- 1 C jugo de limón(0.5F), y
- Sal al gusto.

Procedimiento

1. Precalear el horno a 180°C
2. En un bol mezclar los pistaches con el chile en polvo y limón.
3. Preparar una charola con papel encerado, sobre ella añadir los pistaches y hornear por 10 minutos.
4. Sacar del horno y añadir sal al gusto. Disfrutar!



CÓCTEL DE CACAHUATES



Rinde 3 porción

Carbox por porción: 3gr

Ingredientes

- ½T Cacahuates(12G);
- 1pz Tomate(1VR);
- ¼pz cebolla pequeña;
- Cilantro al gusto;
- Jugo de 1 limón (0.5F);
- 1 C salsa botanera baja en sodio, y
- 1 c salsa inglesa.

Procedimiento

1. Cortar la cebolla y el tomate en cuadritos. Picar finamente el cilantro.
2. Mezclar en un bol los cacahuates con los ingredientes restantes.
3. Refrigerar por 15 minutos y disfrutar!



CHAMOYADA DE FRESA



Rinde 3 porción

Carbox por porción: 3gr

Ingredientes

- 4 C Chamoy sin azúcar (Puedes ver la receta en nuestro recetario) (1F);
- 1 C jugo de limón;
- 4 fresas (0.5F);
- 1 C de edulcorante;
- Tajín al gusto, y
- 1 T de hielo.

Procedimiento

1. Escarchar un vaso con limón y tajín.
2. Licuar todos los ingredientes en una licuadora y servir.