

RETO
Clean Keto

PANADERÍA *Keto*



Índice

Pan de caja keto	3
Tortillas de linaza keto.....	4
Croissant/ Cuernito keto.....	5
Pan de linaza.....	7
Keto Bagels.....	8
Bollo para hamburguesa Keto.....	10
Naan keto.....	11
Gansito keto cupcake.....	13
Muffin con chispas de chocolate.....	15
Mantecadas keto.....	16
Keto birthday cake.....	17
Crepas keto.....	19
Panckes keto.....	20
Roll de canela keto	21
Panque marmoleado keto.....	23
Conchita con matcha ketortuga.....	25

Pan de caja keto

RINDE 8 PORCIONES
CADA REBANADA TE APORTA 2G



Ingredientes:

- 1 1/2T de harina de almendras, finamente molida(12G)
- 1C de polvo de hornear
- 1/2c de crémor tártaro
- 1/2c de sal
- ¼T de mantequilla(4G)
- 6 huevos (6AOA)

Procedimiento

1. Precaliente el horno a 190°C y forra un molde para pan de 8 "x 4" con papel encerado.
2. Separe las claras y las yemas de huevo.
3. En un tazón grande, combine las claras de huevo y el crémor tártaro. Con una batidora de mano, batir hasta que se formen picos rígidos.
4. En un tazón grande aparte con una batidora de mano, bata las yemas con mantequilla derretida, harina de almendras, polvo de hornear y sal.
5. Incorpora 1/3 de las claras de huevo batidas hasta que se incorporen por completo, luego incorpora el resto.
6. Vierta la masa en un molde para pan y alise la parte superior. Hornee por 30 minutos, o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada y al insertar un palillo este salga limpio.
7. Deje enfriar 30 minutos antes de cortar.

Tortilla de linaza keto

RINDE 6 PORCIONES
1PZ TE APORTA 1G



Ingredientes:

- 85gr Semillas de Linaza (6G)
- 4pz huevos(4AOA)
- 120ml de agua
- ¼C de sal
- 1C aceite de aguacate u oliva (1G)

Procedimiento

1. Moler las semillas de linaza (lino) en el procesador hasta obtener harina de linaza y Reservar en un bowl.
2. Añadir los huevos y mezclar los ingredientes hasta que queden perfectamente integrados.
3. Agregar el agua y dejar reposar la mezcla.
4. Calentar una sartén con revestimiento antiadherente a fuego medio con un poquito de aceite.
5. Llevar una cucharada grande de la mezcla a la sartén para formar la tortilla.
6. Dejar que la tortilla se cocine por un minuto o dos y luego darle la vuelta y cocinar por el otro lado.
7. Repetir la operación hasta utilizar toda la mezcla.
8. Consejo: Si la mezcla se pone muy espesa, incorpora un poco más de agua hasta lograr la consistencia fluida que necesitarás para hacer las tortillas.

Croissant/cuernito keto

RINDE 5 PORCIONES
CADA CUERNITO DE APORTA 2G



Ingredientes:

- 3/4T de harina de almendras finamente molida(6G)
- 4 C de crema de coco
- 1C de aceite de oliva para engrasar(1G)
- 1c de levadura en polvo
- 1 pizca de cebolla en polvo
- 1 pizca de ajo en polvo
- 1 pizca de condimento italiano
- 1C de harina de linaza(1G)
- 4C de agua tibia
- 2C de queso parmesano para un sabor a queso(2G)
- sal al gusto
- 1pz huevo(1AOA)

Procedimiento

1. Mezcla la harina de lino y 2 cucharadas de agua en un tazón pequeño y deja reposar durante unos minutos.
2. Combina los ingredientes restantes en un tazón grande a excepción del huevo.
3. Agregue el huevo a la mezcla de lino del paso uno y siga aplastando la masa.
4. Guárdelo en el refrigerador durante 15 minutos para reducir la pegajosidad.
5. Saque la masa y extiende aproximadamente 1/8 de pulgada de grosor entre papel encerado. Luego córtalo en 5 triángulos.
6. Precaliente el horno a 180 C y engrasa la charola con aceite.
7. Empieza a enrollar los triángulos desde el extremo más largo, de modo que los más cortos terminen en la parte superior.
8. ¡Hornee sus croissants por hasta 15 minutos o hasta que estén ligeramente dorados!

Pan de linaza

RINDE 5 PORCONES
CADA REBANADA TE APORTA 5G

Ingredientes:

- 150gr Harina de Semillas de linaza(5G)
- 2c Semillas de linaza(1G)
- 2c Polvo de hornear
- 5pz de claras de huevo (2.5AOA)
- 1c de Mantequilla
- ½T Agua tibia
- 1 pizca de sal

Procedimiento

1. En un bowl añadir la harina, polvo de hornear, linaza y el agua. Mezclamos todo hasta que los ingredientes se complementen y reservar.
2. En un bowl aparte añadir las claras de huevo y batir hasta lograr el punto de nieve.
3. Luego mezclamos ambas mezclas tanto de la harina como de la clara de huevo.
4. Precalentar el horno a 180°C por 20 minutos. Untar en un molde mantequilla y espolvorear harina, verter la masa y poner al honor a 180° C por 20 minutos.
5. Servir y a disfrutar.



Keto bagels

RINDE 5 PORCIONES
CADA BAGEL TE APORTA 2G Y 1AOA



Ingredientes:

- 180gr de queso mozzarella rallado(6AOA)
- 57gr de queso crema(4G)
- 1C de polvo de hornear
- 1c de ajo en polvo
- 2c de cebolla en polvo
- 1c psyllium o goma xantana, opcional, pero hace que el bagel se parezca más al pan
- 3/4T de harina de almendras(6G)
- 1pz huevo (1AOA)
- 1C de condimento para bagel , puedes espolvorear el condimento encima. Usé alrededor de 1/2c por bagel.
- 1pz Huevo batir esto y usarlo para el huevo batido (1AOA)

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180 grados.
2. Mezclar harina de almendras con levadura en polvo, ajo en polvo, sal de cebolla y psyllium o goma xantana. Dejar de lado.
3. Agregue la mozzarella y el queso crema a un tazón grande apto para microondas.
4. Calentar los quesos en el microondas durante 45 segundos.
5. Use una espátula para mezclar para incorporar el queso.
6. Calentar nuevamente la mezcla de queso por 45 segundos.
7. Agrega la mezcla de harina de almendras y el huevo a la mezcla de queso.
8. Mezclar hasta que esté bien incorporado y se forme una bola de masa.
9. Cubre la bola de masa con film transparente y refrigera por 10 minutos. Esto permitió que la masa se endureciera un poco más.
10. Divida la masa en 4-5 bolas. Use su dedo para presionar un agujero en el centro y estira un poco.
11. Agregue los bagels a una bandeja para hornear y cepille cada bagel con el huevo batido
12. Espolvoree su condimento preferido en la parte superior de cada bagel. Puedes usar semillas de sésamo, amapola o queso parmesano.
13. Cocine los bagels durante 15 minutos o hasta que la parte superior de los bagels esté dorada.
14. Opcional: corte los bagels por la mitad y tuestelos en una plancha o sartén caliente

Bollo para hamburguesa keto

RINDE 4 PORCIONES
CADA BOLLO TE APORTA 2G

Ingredientes:

- 85gr de harina de almendras(3G)
- 50g de psyllium
- 3pz huevos (1G)
- 250ml de agua tibia
- 50gr de semillas de calabaza(4G)
- 15gr de semillas de sésamo(1G)
- 5 ml de vinagre de manzana
- 5gr de levadura
- 5gr de sal
- Un puñado de semillas de sésamo para decorar (opcional)



Procedimiento

1. Precalienta el horno a 170°C.
2. Tritura muy fino las semillas de calabaza en una batidora.
3. Mezcla en un bol grande todos los ingredientes y amasa con la mano.
4. Corta la masa en 4 partes y haz bolitas.
5. Extiende en la bandeja de horno con papel engrasado de aceite para que no se peguen.
6. Decora por encima los bollitos.
7. Hornea a 170°C por 40 minutos o hasta que se doren.
8. Deja enfriar 30 min antes de cortar.
9. Te durará más tiempo si congelas en bolsas con cierre hermético.

Naan keto

RINDE 6 PORCIONES
CADA NAAN TE APORTA 1.5G

Ingredientes:

- 75gr de harina de coco(5G)
- 2C de polvo de cáscara de psyllium
- 1c de goma xantana
- 1c de levadura en polvo
- ½C de de sal
- 1C de semillas de sésamo(1G)
- 1T de agua caliente
- 60gr de yogur natural (0.5AOA)
- 2C de aceite de coco liquido o aceite de oliva(2G)
- 2C de aceite de coco derretido, mantequilla(2G) derredita o aceite de oliva
- puñado de perejil picado o cilantro
- pizca de sal



Procedimiento

1. Precaliente el horno a 180 Celsius
2. Mezcle todos los ingredientes secos en un bowl: harina de coco, polvo de cáscara de psyllium, goma xantana y sal. Asegúrese de que no queden grumos.
3. Agregue los ingredientes húmedos (agua caliente, yogurt, aceite de coco derretido o aceite de oliva) y revuelva hasta que se forme una masa.
4. Forma una bola de masa y déjala reposar unos minutos hasta que la harina de coco y el psyllium hayan absorbido toda la humedad y la masa no quede pegajosa.
5. Corta la masa en 6 trozos y extiende entre dos hojas de papel encerado, de aproximadamente 1/2 cm de grosor. Coloque en una bandeja para hornear volteada y retire el pergamino superior. Opcional: espolvorear con semillas de sésamo.
6. Hornee durante 12-15 minutos o hasta que se dore
7. Si se forman grandes burbujas de aire, pinche con un tenedor durante el horneado.
8. Cubra con mantequilla derretida, aceite de oliva o aceite de coco, espolvoree con más sal y perejil picado o hojas de cilantro antes de servir.

Gansito keto cupcake

CADA GANSITO TE APORTA 3.25 G

RINDE 2 PORCIONES



Ingredientes:

- 3C harina de Almendra(1.5G)
- 1pz huevo(1AOA)
- 1 c de mantequilla(1G)
- 1c de edulcorante
- 1/2c de polvo para hornear
- 1/2c extracto de vainilla

Relleno:

- 1c de yogurt griego

Mermelada de fresa

- 50gr fresa
- 1/2c de edulcorante
- Jugo ½ limón

Ganache de chocolate

- 40gr Chocolate 90% semi amargo (2G)
- 100 gr crema lyncott (2G)

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180° C
2. En un bowl mezcla todos los ingredientes para el pan y reserva.
3. Pon un capacillo en molde de cupcakes y añade la mezcla, hornea por 20 minutos o hasta que se torne dorado. Verifica con un palillo insertando dentro del pan, si este sale limpio tu cupcake estará listo.
4. Déjalo enfriar unos minutos, aprox de 10 a 15 min y saca en pan del molde.
5. Mientras este se enfría prepara la mermelada en una olla añadiendo las fresas, el endulzante de tu gusto y el jugo de limón, permite que este llegue a su punto de hervor y con ayuda de un machacador de papas haz puré la mermelada y déjala cocinar por 2 minutos más y reserva.
6. Haz una abertura circular en medio del cupcake sin perforar la base.
7. Añade 1 cucharada de mermelada posterior a ello añade 1 cucharada de yogurt griego.
8. Para el ganache en un sartén calienta la crema a punto de hervor y vacíala en el chocolate y revuelve para derretir el chocolate con ayuda de un miserable.
9. Baña el cupcake hasta cubrirlo completamente. Corta en trozos chocolate, espolvorea sobre el ganache y refrigera por 10 minutos.

Disfruta

Muffin con chispas de chocolate

RINDE 12 PORCIONES
CADA MUFFIN TE APORTA 3G

Ingredientes:

- 2 1/2T de harina de almendras (20G)
- 1c de bicarbonato de sodio
- 1/4c de sal
- 1/2T de edulcorante granulado
- 3pz huevos grandes, batidos (3AOA)
- 1T de yogur griego(2AOA)
- 2c de extracto de vainilla
- 1T de chips de chocolate sin azúcar (16G)



Procedimiento

1. Precaliente el horno a 200° C y forre un molde para muffins de 12T con capacillos.
2. En un tazón grande, combine la harina de almendras, el bicarbonato de sodio, la sal y el edulcorante.
3. Ahora agregue los huevos batidos, el yogur griego y el extracto de vainilla.
4. Finalmente, agregue las chispas de chocolate.
5. Coloque la masa en los moldes para muffins de manera uniforme con una cuchara.
6. Hornea en el horno durante 20 minutos o hasta que un palillo salga limpio.

Mantecadas keto

RINDE 2 PORCIONES
CADA MANTECADA TE APORTA 2G



Ingredientes:

- 45gr Harina de Almendra(1G)
- 1/4T leche de coco o almendras (0.5G)
- 1/2c esencia de naranja
- 7gr harina de coco(1G)
- 1 c de mantequilla(1G)
- 1 pizcas de sal
- 1/2 c de vainilla liquida sin azúcar
- 1C de edulcorante
- 1 Huevo (1AOA)

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. En un recipiente grande, añadir los ingredientes secos. Mezclar todo.
3. Añadir los ingredientes húmedos. Mezclar todo.
4. Colocar capacillos en moldes para muffins y añadir la masa.
5. Hornear durante 30 minutos hasta que estén dorados, dependiendo de la potencia de tu horno. Verifica que los muffins estén cocidos con un palillo o un cuchillo, tiene que salir limpio.

Keto birthday cake

RINDE 12PORCIONES

1 REBANADAS TE APORTA 3G



Ingredientes:

- 4pz huevos(4AOA)
- 50gr de edulcorante
- 1c extracto de vainilla
- 2c de aceite de coco derretido o mantequilla derretida(2G)
- 2T de harina de almendras(17G)
- 1c de polvo para hornear

COBERTURA DE VAINILLA

- 1T de mantequilla sin sal blanda, fuera del refrigerador durante 30 min (17G)
- 60gr de edulcorante en polvo
- 1c de esencia de vainilla
- 2-3 cucharadas de crema espesa(2G)

Procedimiento:

PASTEL DE VAINILLA

1. Precaliente el horno a 160 ° C (325 ° F). Engrase un molde para pasteles redondo de 9 pulgadas con aceite de coco o mantequilla y harina. Corta un trozo de papel pergamino en un círculo de 9 pulgadas y pégalo al fondo de la sartén. Engrase el papel y los lados del molde nuevamente. Estos pasos evitan que el bizcocho se pegue al molde. Dejar de lado.
2. En un tazón grande, bata los huevos con edulcorante sin azúcar, aceite y vainilla.
3. Añadir la harina de almendras y el polvo de hornear y batir hasta que estén bien combinados.
4. Vierta la masa de pastel de vainilla en el molde preparado.
5. Hornee por 25 minutos en el centro de su horno o hasta que un palillo salga limpio.
6. Deje enfriar 5 minutos en la sartén, luego suelte el pastel en una rejilla para enfriar. Deje enfriar durante 1 o 2 horas antes de agregar el glaseado, o disfrútelo solo.
7. Repite la receta del bizcocho de vainilla una vez más para crear un segundo bizcocho de vainilla.
8. Asegúrese de limpiar, secar y engrasar nuevamente el molde antes de hornear el segundo pastel.

GLASEADO DE CREMA DE MANTEQUILLA

1. Agregue los cubos de mantequilla blanda y la vainilla a una batidora. Mezclar a alta velocidad hasta que se forme una mantequilla pálida, suave y esponjosa.
2. Reduzca a velocidad baja y agregue gradualmente el edulcorante en polvo sin azúcar, media taza a la vez. Cuando se haya agregado todo el edulcorante sin azúcar, mezcle a velocidad media durante 2 minutos hasta que se forme una crema esponjosa.
3. Agregue la crema y siga batiendo durante 1 minuto para incorporar.
4. Extienda el glaseado entre las 2 capas de pastel y en los lados con una espátula para glaseado.
5. Coloque el pastel en el refrigerador durante 2 horas para preparar el glaseado si lo desea.

Crepas keto

RINDE PARA 10 PORCIONES
CADA CREPA TE APORTA 1.5G

Ingredientes:

- 110 gr de queso crema ablandado (7G)
- 4pz huevos grandes(4AOA)
- 3/4 T de harina de almendras(6G)
- 2C de edulcorante
- 1/4T leche de almendras sin azúcar(0.5G)
- Pizca de sal
- 1C de aceite o mantequilla para la sartén(1G)



Procedimiento

1. En una licuadora, combine el queso crema, los huevos, la harina de almendras, el edulcorante, la leche de almendras y la sal. Haga puré hasta que quede suave y bien combinado. Deje reposar 5 minutos.
2. Coloque una sartén de 10 pulgadas a fuego medio-bajo. Agregue suficiente aceite o mantequilla a la sartén para cubrirlo ligeramente. Una vez caliente, agregue unas cucharadas de masa a la sartén y revuelva o extienda en una capa delgada que llegue a los bordes.
3. Cocine hasta que los bordes estén cocidos y cuidadosamente dale la vuelta.
4. Cocina por el otro lado hasta que esté ligeramente dorada.
5. Retira y guárdalo en un recipiente, sigue los pasos hasta terminar con la masa.
6. ¡Disfruta con tus ingredientes favoritos!

Pancakes keto

RINDE PARA 10 PORCIONES
CADA PANCAKE TE APORTA 1.5G



Ingredientes:

- 1/2T de harina de almendras(4G)
- 110gr de queso crema (ablandado)(7G)
- 4pz huevos grandes(4AOA)
- 1c de levadura en polvo
- 1C de mantequilla (1G)

Procedimiento

1. Calienta una sartén a fuego medio y deja que la sartén se caliente mientras haces la masa.
2. En un tazón mediano, mezcle enérgicamente los huevos. Cuanto más aire les agregue, más esponjosos estarán los pancakes.
3. Agrega el queso crema y la harina de almendras a tus huevos batidos; batir hasta que esté bien combinado.
4. Agregue un poco de mantequilla a su sartén caliente y vierta aproximadamente 3 cucharadas de su masa en la sartén; cocine hasta que esté dorado. Voltee y cocine nuevamente hasta que esté dorado (aproximadamente 2 minutos por cada lado).
5. Continuar con el resto de la masa.
6. Sirve con mantequilla y almíbar sin azúcar. ¡Disfrutar!

Roll de canela keto

RINDE 5 PORCIONES
CADA ROLL TE APORTA 3G

Ingredientes:

- 3C de mantequilla(3G)
- 2 yemas de huevos(1G)
- Extracto de vainilla liquido sin azúcar
- 1T de harina de almendras (8G)
- 7C de edulcorante
- 1C goma xantana o psillium
- 1 pizca de sal
- 1C de polvo para hornear
- 1C de canela
- 3C de crema batida(1G)



Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Derretir 2 cucharadas de mantequilla en el microondas.
3. Separar 2 huevos entre las yemas y las claras.
4. En un recipiente, añadir las 2 yemas, la mantequilla derretida y 1 cucharada de extracto de vainilla líquida. Mezclar todo.
5. Añadir en el mismo recipiente los ingredientes secos: 1 taza de harina de almendra, 6 cucharadas de endulzante, 1 cucharada de goma xantana, 1 pizca de sal, 1/2 cucharadita de polvo para hornear. Mezclar todo.
6. Dividir entre 2 la masa.
7. Extender una parte de la masa sobre el papel para hornear y doblar la hoja. Extender la masa con las manos hasta 20cm por 5cm aproximadamente.
8. Añadir una cucharada de mantequilla derretida sobre la masa, 1 cucharada de canela y 1 cucharada de endulzante.
9. Enrollar y repetir los pasos con la otra parte de la masa.
10. Dividir los rollos entre 2 para obtener 4 roles de canela.
11. Colocar en una charola apta para el horno.
12. Hornear durante 15 minutos.
13. Realizar el topping con crema batida sin azúcar o crema líquida + 1 cucharada de endulzante.
14. Dejar que se enfríen los roles de canela y añadir el topping encima.

Panque marmoleado keto

RIINDE 14 PORCIONES
CADA REBANADA TE APORTA 2G

Ingredientes:

- 5pz huevos medianos a temperatura ambiente(5AOA)
- 2T de harina de almendras(8G)
- ¼Tde harina de coco(2G)
- 1 1/2c de bicarbonato de sodio
- ¼T de crema batida espesa (2G)
- 3/4T de edulcorante
- 4 C de mantequilla derretida(4G)
- 2c de extracto de vainilla
- 1/4T de chispas de chocolate sin azúcar(4G)
- 2C de cacao en polvo sin azúcar(2G)
- 1/4T crema batida espesa(2G)



Procedimiento:

1. Precaliente el horno a 180 ° C y en un molde para pan cubrir con mantequilla y harina. Dejar a un lado.
2. En un tazón grande, combine los ingredientes secos: harina de almendras, harina de coco, edulcorante, bicarbonato de sodio (o polvo de hornear). Puedes tamizar estos ingredientes para quitar los grumos que pueda tener la harina de almendras.
3. En un tazón, agregue los huevos y bata bien. Agregue la crema espesa, la mantequilla derretida (no hirviendo) y el extracto de vainilla.
4. Combine los ingredientes secos y húmedos hasta que se forme una masa suave y no queden grumos visibles. Si su masa está demasiado dura, agregue un chorrito de leche de almendras sin azúcar y revuelva nuevamente.
5. Transfiera 1/3 de la masa de pastel de vainilla a otro tazón. Agregue el cacao en polvo y la crema espesa. Revuelva bien, hasta obtener una masa suave de pastel de chocolate.
6. Para armar el pastel de mármol: En el molde para pan comience vertiendo aproximadamente 3 cucharadas de masa de vainilla en el fondo de la sartén, luego alterne con la masa de pastel de chocolate hasta que no le quede masa.
7. Use un cuchillo y mueva la parte superior de la masa para crear un efecto hermoso.
8. Hornee en el horno precalentado durante 40-50 minutos o hasta que un palillo insertado en el medio salga limpio.
9. Deje que se enfríe durante unos 10 minutos y luego saca del molde, transfírela a una rejilla para enfriar.
10. Rebana y disfrútala caliente con una taza de café

Conchita con matcha ketortuga

RINDE 4 PORCIONES

CADA KETORTUGA TE APORTA 4.75 G

Ingredientes concha :

- 1T de harina de almendras(8G)
- 4C de harina de coco (1G)
- 2C matcha
- 2c polvo para hornear
- 1 C goma Xantana
- 3 a 4 c de edulcorante
- 1 pizca de sal
- 2pz huevos (2AOA)
- 2c de mantequilla derretida(2G)
- 73 ml de agua
- 1/2c de esencia de vainilla
- Canela al gusto

Ingredientes cubierta:

- 1/2T harina de almendra(4G)
- 2 c edulcorante
- 3C de mantequilla a temperatura ambiente (3G)
- 1C de cocoa (1G)



Procedimiento:

Para las conchas...

1. Mezcla los ingredientes secos, después incorpora los ingredientes líquidos y mezcla.
2. Forma las conchas con las manos haciendo bolitas de 80 gr c/u y aplanar un poco, haz 4 bolitas más de 5 gr c/u para la cabeza de tortuga y unirla a la masa y hacer 2 atrás de 4 gr c/u para las patitas y unir para hacer la forma de tortuga.
3. Decora los ojos con semillas de ajonjolí negro.

Para la cubierta...

1. Mezcla los ingredientes.

Nota: Si quieres de diferentes sabores como chocolate o vainilla...

2. Divide la mezcla en 2, a una parte agrégale cocoa y a la otra vainilla
3. Haz bolitas de 20 gr c/u y tordea entre las manos formando un círculo plano .

Para finalizar...

4. Pon la cobertura en cada concha aplanar un poco con los dedos para estirar un poco más la masa y márcalas con una espátula o cuchillo. .
5. Hornea a 200 grados por 20 minutos.