

RETO
CleanKeto

RECETARIO

Snacks keto



Índice

Barritas de yogur con frutos rojos.....	3
Roll-ups de fruta	4
Frambuesas cubiertas de yogurt y chocolate.....	5
Reese's keto.....	6
Barras de granola keto.....	7
Nueces confitadas.....	9
Galletas de mantequilla de maní.....	10
Bolitas de energía.....	11
Chips de pepino sabor sal y vinagre	12
Papas a la francesa de jícama.....	13
Chips de calabaza.....	14
Palomitas de coliflor.....	15
Keto crackers.....	16
Bites de pepino.....	17
Huevos diablo.....	18

Barritas de yogur con frutos rojos

RINDE 8 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 1/2 T de yogur griego natural sin grasa(5AOA)
- 2 C de jarabe de maple sin azúcar
- 1 C de extracto de vainilla
- 1/2 T de fresas frescas, rebanadas(1F)
- 1/2 T de arándanos frescos(1F)
- 3 C de coco rallado sin azúcar(3G)



Procedimiento

1. Cubra una bandeja para hornear con borde con papel pergamino.
2. En un tazón mediano, mezcle el yogur, el jarabe de arce y la vainilla hasta que estén bien combinados.
3. Extienda la mezcla de yogur de manera uniforme, de aproximadamente 1/4 de pulgada de grosor, sobre la bandeja para hornear preparada en forma rectangular. Esparce las fresas y los arándanos encima. Espolvorea con hojuelas de coco.
4. Coloque en el congelador durante aproximadamente 3 horas o hasta que el yogur esté firme. Corte o parta en 16-20 trozos y sirva.
5. Guarde la corteza de yogur sobrante en una bolsa hermética y guárdala en el congelador hasta por 3 meses. Me gusta sacarlo y dejarlo reposar durante unos 3-5 minutos antes de comer.

Roll-ups de fruta

RINDE 8 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 T de Fresas (2F)
- 1 T de Mora Azul (1F)
- 3 C de edulcorante
- 3 C de Jugo de limón(1F)

Procedimiento

1. Licue la fruta en un procesador de alimentos o licuadora hasta que quede suave. Mezcle el edulcorante y el jugo de limón.
2. Vierta en una charola forrada con papel film o papel encerado y luego extienda de $\frac{1}{8}$ a $\frac{1}{4}$ de pulgada de espesor.
3. Deshidrata en el horno a una temperatura de 80 grados C (o tan bajo como sea posible) durante 4 a 6 horas, o hasta que el medio ya no esté pegajoso.
4. Deja enfriar, luego retíralo de la hoja. Con unas tijeras limpias, recorta los bordes y luego córtalos en tiras de 1 pulgada de ancho. Envuelve con tiras de papel encerado, luego usa cinta para sellar.



Frambuesas cubiertas de yogurt y chocolate

RINDE 4 PORCIONES



Ingredientes:

- 28 frambuesas frescas (1F)
- $\frac{1}{3}$ T de Yogurt Griego (1AOA)
- $\frac{1}{2}$ T de Chocolate 90% Cacao (8G)
- 2 C de aceite de coco(2G)

Procedimiento

1. Enjuaga las frambuesas frescas y sécalas con una servilleta. Si es necesario, déjalas reposar para que se sequen un poco por 1 hora para que se puedan cubrir bien de yogurt.
2. Con un palillo de dientes, sumerge cada frambuesa en el yogur para cubrir. Coloca cada frambuesa sobre una charola con papel encerado. Una vez que todas las frambuesas estén cubiertas, colócalas en el congelador durante 30-60 minutos para que el yogurt se endurezca.
3. Una vez que el yogurt se haya endurecido, derrite las chispas de chocolate con aceite de coco en el microondas en intervalos de 15 segundos, hasta que se derrita.
4. Sumerge cada frambuesa cubierta de yogurt en el chocolate derretido y vuelve a colocar sobre el papel encerado. Continúa con las frambuesas restantes hasta que estén todas cubiertas. Vuelva a colocar en el congelador hasta que el chocolate se haya endurecido y disfrute.

Nota: Las frambuesas durarán de 2 a 3 semanas en el congelador dentro de una bolsa hermética. Es mucho mejor si las sacas del congelador y los dejas reposar durante 2-4 minutos antes de disfrutarlos, de lo contrario se te hará un poco duro.

Reese's keto

RINDE 12 PORCIONES

Ingredientes:

- 250gr de chocolate 90% cacao (17G)
- 2 C de aceite de coco(2G)
- ½ T de mantequilla de cacahuete (5G)
- 2 C de edulcorante

Procedimiento

1. En un molde para cupcakes añade 12 capacillos.
2. Derrite las chispas de chocolate con aceite de coco en el microondas en intervalos de 15 segundos, hasta que se derrita.
3. Divide el chocolate derretido en 2 partes iguales (pon la mitad en otro bowl). La mitad del chocolate será para la capa inferior de las tazas de mantequilla de cacahuete y la otra mitad para la capa superior.
4. Con una cuchara, distribuye la mitad del chocolate entre los capacillos. Coloca el molde en el congelador durante 10 minutos.
5. Añade la mantequilla de cacahuete y el edulcorante en un recipiente apto para microondas. Cocina en el microondas a temperatura alta durante 30 segundos, luego revuelve hasta que se combinen.
6. Retira el molde para muffins del congelador y vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete en los capacillos encima de la capa de chocolate. Regresa el molde al congelador por 10 minutos.
7. Agrega el chocolate restante sobre la mantequilla de cacahuete para crear la última capa de chocolate.
8. Congela durante 30 minutos o hasta que esté firme y disfruta.

Nota: Conservar en el congelador en una bolsa hermética



Barras de granola keto

RINDE 10 PORCIONES

Ingredientes:

- ½ T de Mantequilla de Cacahuete(8G)
- ¼ T de aceite de coco(1G)
- 2 C de extracto de vainilla
- 7 C de edulcorante
- ½ T de almendras rebanadas(4G)
- 1 C de almendra rebanada para decoración(1G)
- ⅓ T de Harina de Linaza(5G)
- 1 C de Semillas de chía(0.5G)
- ⅓ T de semillas de calabaza(1G)
- ¼ T de coco rallado sin azúcar(2G)
- 1 C de canela

Para el chocolate:

- 3 C de chips de chocolate 90% cacao
- 1 C de aceite de coco



Procedimiento:

1. Forra un molde para pan, tamaño 9 x 5 pulgadas, con papel encerado. Dejar a un lado.
2. En un tazón mediano o una cacerola, coloque todos los ingredientes húmedos: mantequilla de cacahuete, aceite de coco y vainilla.
3. Cocina en el microondas por 30 segundos, revuelve hasta que el aceite de coco se derrita por completo y se combine con la mantequilla de cacahuete, repite el procedimiento si es necesario. De lo contrario, derrita los ingredientes en una cacerola a fuego medio, revolviendo con frecuencia para evitar que la mezcla se pegue al sartén.
4. Agrega el edulcorante hasta que se incorpore muy bien.
5. En un tazón grande, agrega el resto de los ingredientes secos: almendras en rodajas, harina de linaza, semillas de chía, semillas de calabaza, coco rallado y canela. Revuelve para combinar.
6. Vierte la mezcla de mantequilla de cacahuete sobre los ingredientes secos. Revuelve con una espátula. Debes cubrir todos los ingredientes secos con la mezcla de mantequilla de cacahuete.
7. Transfiere la mezcla al molde para pan. Presiona uniformemente la mezcla con la mano para que no deje aire. Aplana la superficie con una espátula.
8. Congela durante 20 minutos hasta que las barras estén duras y hayan cuajado.
9. Retira del congelador, levanta el papel pergamino para sacar la barra del molde para pan. Coloca en un plato. Espolvorea almendras en rodajas adicionales encima.
10. En un tazón pequeño, cocina en el microondas el chocolate negro sin azúcar y el aceite de coco hasta que se derrita por completo y con una cuchara en forma de hilo cubrir con el chocolate las barritas. Cortar en 8 piezas.
11. Envuelve cada barra individualmente en una envoltura de plástico. Conservar en nevera hasta 8 días.

Nueces confitadas

RINDE 4 PORCIONES

Ingredientes:

- 24pz de nueces(4G)
- 1 C de mantequilla(1G)
- 2 C de Agua
- 7 C de edulcorante
- 1 C de extracto de Vainilla
- 1 C de canela



Procedimiento:

1. Combina la mantequilla, el agua, el edulcorante, la vainilla y la canela en una sartén antiadherente. Llevar a fuego lento.
2. Agrega las nueces y continúe revolviendo hasta que los azúcares comiencen a cristalizar.
3. Retirar del fuego y extender sobre una charola con papel encerado. Dejar enfriar durante 15 minutos.

Galletas de mantequilla de maní

RINDE 12 PORCIONES

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ T de mantequilla de cacahuete (8G)
- $\frac{3}{4}$ T de Harina de almendras (6G)
- 2 C de edulcorante
- 1 C de polvo para hornear



Procedimiento:

1. Precaliente el horno a 180 grados Centígrados y forra una charola con papel encerado.
2. Combine todos los ingredientes en un bowl hasta que se mezclen bien.
3. Con una cantidad del tamaño de una cucharadita, saque 12 bolas de la masa y colócalas en el papel de pergamino. Suavemente tome un tenedor para presionar la masa para galletas en ambas direcciones. Las galletas no crecerán mucho de tamaño.
4. Hornee durante 10-15 minutos o hasta que tornen doradas. Deja enfriar y disfruta.

Bolitas de energía

RINDE 12 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 T de mix de frutos secos (nuez, almendra, cacahuates)(16G)
- ¼ T de coco rallado(2G)
- ¼ T de mantequilla de cacahuete(4G)
- 1 C de aceite de coco (1G)
- 1 C de vainilla líquida
- 1 C de edulcorante
- Sal al gusto
- 1 C de harina de almendra (para una textura más firme)(0.5G)
- 1 C de chocolate 90% cacao (1G)



Procedimiento:

1. Agregue las nueces y el coco a un procesador de alimentos y licua.
2. Agregue los ingredientes restantes, excepto el chocolate, y licua de nuevo
3. Prueba el dulzor, si es necesario agrega 1 C más.
4. Agrega 1 cucharada de chispas de chocolate.
5. Usa una cuchara para formar las bolitas. Colócalas en una charola con papel encerado. Agrega chispas de chocolate y hojuelas de coco adicionales, si lo desea para decoración.
6. Refrigeras las bolitas durante 30 minutos o hasta que estén firmes.
¡Disfrutar!

Notas

Mantenerlas refrigeradas o congeladas, ya que se ablandan demasiado a temperatura ambiente.

Usé 1/2 nueces, 1/2 almendras para las nueces porque me encanta el sabor, pero cualquier nuez o semilla debería funcionar bien.

Chips de pepino sabor sal y vinagre

RINDE 3 PORCIONES

Ingredientes:

- 2 pz de pepinos medianos (1V)
- 1 C aceite de oliva (1G)
- 2 C de vinagre de manzana
- 1 C de sal marina



Procedimiento:

1. Cortar el pepino en rodajas muy finas. Use una cortadora de mandolina para obtener mejores resultados.
2. Retire el exceso de humedad de las rodajas con una servilleta.
3. Coloca las rodajas de pepino en un tazón grande y mezcla con aceite, vinagre y sal.
4. Coloca las rodajas en una charola para hornear con papel encerado. Deshidrata a 80° C durante 3-4 horas o hasta que esté crujiente.
5. Deje que las rodajas se enfríen antes de servir.

Nota: Guarda las chips en una bolsa hermética, no es necesaria su refrigeración.

Papas a la francesa de jícama

RINDE 4 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 pz jícama pelada y cortada en bastones (4VR)
- 1 C de aceite de oliva (1G)
- 2 C de paprika
- Sal y Pimienta al gusto
- 4 T de agua
- Perejil al gusto

Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 200° C y cubre una charola con papel encerado.
2. Mezcla los condimentos en un bowl y deja a un lado.
3. En una olla pon a hervir las 4 tazas de agua.
4. Una vez que tengas el agua hirviendo, añade los bastones de jícama en el agua y deja hervir por 10 minutos.
5. Retira del fuego y escurre el agua. Mezcla las papas con el aceite de oliva y los condimentos.
6. Extiende las papas en la charola y hornea durante 20 a 30 minutos volteando las papas a la mitad del tiempo indicado. Espolvorea perejil y disfruta



Chips de calabaza

RINDE 4 PORCIONES

Ingredientes:

- 3 calabazas en rebanadas finas (1V)
- 1 C de aceite de oliva (1G)
- 1 C de sal marina
- Pimienta al gusto



Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 120° C
2. Corta la calabaza en rebanadas muy finas con un cuchillo o con la mandolina.
3. En un bowl mezcla las calabazas con aceite de oliva, sal y pimienta.
4. En una charola con papel encerado coloca las rebanadas de calabaza y hornea durante 1 hora. Dado el tiempo voltea las rebanadas de calabaza y vuelve a hornear por 1 hora y 30 minutos.
5. Enfría y disfruta.

Nota: Conserva en una bolsa hermética.

Palomitas de coliflor

RINDE 4 PORCIONES

Ingredientes:

- 4 T de floretes pequeños de coliflor (4VR)
- 4 C de aceite de oliva (4G)
- 4 C de queso parmesano (4G)
- Ajo en polvo al gusto
- Cebolla en polvo al gusto
- Sal al gusto



Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 200° C
2. Recorta los tallos y el corazón de la coliflor y deséchalos. Corta los floretes en trozos pequeños.
3. Cubre una charola para hornear con borde con papel encerado.
4. Extiende los floretes de coliflor en la charola. Mézclalos con aceite, cebolla, ajo en polvo, queso parmesano y sal. Hornea durante 20 minutos y voltea los floretes. Hornea durante 20 minutos más hasta que estén dorados y crujientes por fuera.
5. ¡Servir y disfrutar!

Keto crackers

RINDE 30 PORCIONES

Ingredientes:

- 2 T de harina de almendras (17G)
- 1 huevo (1AOA)
- 1 C de Sal



Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 180° C
2. Mezcla la harina de almendras y la sal marina en un tazón grande. Agrega el huevo y mezcla bien, hasta que se forme una masa.
3. Coloca la masa entre dos grandes trozos de papel vegetal. Utiliza un rodillo para extenderlo hasta formar un rectángulo, de aproximadamente 0.2 cm de grosor. (Tiende a extenderse en una forma ovalada, así que simplemente recorta en forma rectangular la masa y la masa sobrante vuelve a colocarla sobre la masa para formar una forma más rectangular)
4. Corta la masa de la galleta en rectángulos. Pincha con un tenedor o un palillo de dientes si lo deseas. Coloca en la charola para hornear forrada con papel encerado. Hornea durante 8-12 minutos o hasta que estén doradas.

Bites de pepino

RINDE 2 PORCIONES

Ingredientes:

- 1 pz Pepino (1V)
- 4 C de Nuez picada (1G)
- 60 gr de queso crema (4G)
- Pimienta al gusto
- 1 C de perejil finamente picado
- Páprika al gusto



Procedimiento:

1. Corta ambos lados del pepino y pela dejando una tira de piel en rayas.
2. Corta el pepino a lo largo y con una cuchara saca las semillas.
3. En un Bowl mezcla el queso crema, pimienta, perejil y nueces.
4. Vierte la mezcla sobre las mitades del pepino.
5. Corta en 4 partes cada mitad, espolvorea páprika al gusto y perejil.
Disfruta.

Huevos diablo

RINDE 2 PORCIONES

Ingredientes:

- 4z huevos (4AOA)
- ½ Aguacate (2G)
- Jugo de 1 limón
- 4 C de queso mozzarella rallado (1AOA)
- 2 c de cebolla morada en cuadritos
- Ajo en polvo al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Páprika al gusto
- Cilantro al gusto



Procedimiento:

1. Prepara huevos duros: Llena una olla grande con agua y deja hervir. Coloca con cuidado los huevos en el agua caliente. Coloque la tapa en la olla, reduzca el fuego a bajo y cocina los huevos a fuego lento durante 12 minutos.
2. Pasa los huevos a un recipiente con hielos y enfría durante 10-15 minutos. Pela los huevos con cuidado.
3. Corta los huevos por la mitad a lo largo. Retire las yemas de huevo y colócalas en un bowl para mezclar. Con un tenedor, machaca las yemas.
4. Agrega el aguacate machacado, el queso rallado, la cebolla morada, jugo de limón, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Mezclar bien.
5. Pruebe el condimento y agregue más sal y pimienta según sea necesario. Vierta la mezcla de yema con una cuchara en las claras de huevo partidas a la mitad. Adorna con cilantro y paprika. Enfriar y servir. Disfruta