

MIS
fines de semana

VOL 1

KETO



RETO
CleanKeto

Bienvenido(a)

Hola Team!!!

Con mucho gusto les traemos nuestro compilado de recetas para fines de semana, la intención de esta saga de 3 volúmenes es darles ideas y algo diferente para que puedan intercambiar en su menú de la semana, ahora los compilamos por mes para ustedes, para que puedan seguir creciendo su colección, hechos con mucho amor por nuestro equipo de nutriólogas y nuestra Chef Karen Garza.

Disfruten mucho este primer volumen y estén pendientes de los otros dos!

Recuerden siempre etiquetarnos en redes en sus creaciones nos encanta verlas!

Con **cariño**, el equipo de **#RetoCleanKeto** ♡.

Indice

DULCE

| | |
|---------------------------------|----|
| Muffin Keto de Chocolate | 5 |
| Mini Muffin con Arándanos | 6 |
| Muffins de Berries | 7 |
| Pudín Chocochía | 8 |
| Helado Dulce Keto | 9 |
| Mugcake Vainilla | 10 |
| Mugcake Chocolate Chip | 11 |
| Castella Keto | 12 |
| Pancakes Cinnabon | 13 |
| Peanut Butter Waffles | 14 |
| Hot-Cakes Clásicos | 15 |
| Donas Keto | 16 |

SALADO

| | |
|---|----|
| Chiles Rellenos Keto | 17 |
| Crepa de Queso | 18 |
| Panecitos de Queso | 19 |
| Ejotes Enchilados de Salsa Sriracha | 20 |
| Papas de Berenjenas | 21 |
| Crazy Veggies | 22 |
| Champiñones Gratinados | 23 |
| Crackers de Queso | 24 |
| Almendras Fritas | 25 |
| Brocheta Capresse de Jamón Serrano | 26 |
| Ceviche Keto | 27 |
| Guacamole con Pepino | 28 |
| Salsa Cremosa | 29 |
| Alambre Mixto | 30 |
| Solomillo de Ternera a la Plancha | 31 |

Indice

BEBIDAS

| | |
|---------------------------------|----|
| Vaso Michelado | 32 |
| Mimosa de Fruto Rojos | 33 |
| Skinny Marge | 34 |
| Cocktail Verde | 35 |
| Mojito de Moras | 36 |
| Chamoyada de Frutos Rojos | 37 |
| Smoothie de Moras | 38 |
| Avocado Smoothie | 39 |
| Té Helado | 40 |
| Limonada | 41 |
| Agua de Horchata | 42 |
| Rompopo | 43 |

FUERA DE CASA

| | |
|-----------------------|----|
| Recomendaciones | 44 |
| Recomendaciones | 45 |

MUFFIN KETO

de chocolate



Ingredientes

- 4 cucharadas de harina de almendra (2G)
- 2 cucharadas de cacao (1G)
- 4 cucharadas de eritritol
- 1 c de polvo para hornear
- 1 c de vainilla
- 2 pizcas de sal
- 2 huevos (2AOA)
- 3 c de mantequilla (1G)
- 25 g de chocolate amargo sin azúcar (1G)

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes secos en un tazón pequeño. Añadir el huevo y 2c de mantequilla derretida, y mezclar hasta que quede suave.
2. Añadir el chocolate picado y echar en dos tazas de café bien engrasadas con 1c de mantequilla.
3. Poner en el microondas a máxima potencia durante 1-1.5 minutos. Retirar y dejar enfriar 1 minuto.

MINI MUFFIN

con arándanos



Ingredientes

- ½ T de arándanos frescos (0.5)
- 2 huevos (2AOA)
- ¼ T de leche de almendra (1G)
- 10 almendras molidas (1G)
- 1 c de esencia de vainilla
- 1 C de levadura
- 1 pizca de sal
- Edulcorante al gusto

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180° C y preparar una bandeja con moldes adecuados, mejor si es de mini muffins, antiadherente, o de papel adecuadas.
2. En un recipiente, batir los huevos, la leche y la esencia de vainilla. Reservar.
3. Mezclar la harina de almendra con la levadura y la sal, y formar un hueco. Echar la masa líquida, agregar el edulcorante y mezclar con suavidad.
4. Cuando la masa esté homogénea, repartir en los moldes sin llenarlos hasta arriba. Colocar 3 arándanos frescos previamente lavados y secos, presionando suavemente.
5. Hornear durante unos 10 a 12 minutos o hasta que hayan crecido y estén firmes al tacto, ligeramente dorados.

Reservar un poco fuera del horno antes de desmoldar y dejar enfriar por completo

MUFFINS

de berries



Ingredientes

- 1t frutos rojos congelados (1F)
- 2 huevos (2AOA)
- 1t de harina de almendra (2G)
- 1c de mantequilla (1G)
- ¼t crema para batir (1G)
- 1/2c de jugo de limón
- 2 sobres de edulcorante
- 1 pizca de polvo de hornear
- 1c de extracto de vainilla

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 350°C. En un tazón mezclar mantequilla, huevos, vainilla, jugo de limón y crema para batir.
2. Mezclar en otro tazón la harina, edulcorante, pizca de hornear. Después agregar huevos, crema para batir, jugo de limón y vainilla. Mezclar hasta que estén bien integrados.
3. Engrasar moldes para panques y verter la mezcla e incorporar los frutos rojos. Hornear por 25 minutos a 160°C o hasta que estén cocidos.

NOTA

Rinde 6 porciones, se pueden comer 1 que equivale a 2g

PUDÍN

de chocochía



Ingredientes

- 3C chía (0.5G)
- ½ T leche de almendras sin azúcar (1G)
- 1/2C de cacao en polvo (0.5G)
- ¼ T de frambuesas (0.5F)
- Edulcorante y vainilla

Procedimiento

1. Licua todo menos la chía y frambuesas.
2. Mezcla en un recipiente con tapa la leche chocolatada y la chía.
3. Dejar hidratar en el refrigerador por 3 horas o mas.
4. Decora con las frambuesas.
5. Disfrutar.

HELADO DULCE

keto



Ingredientes

- 3pz de yemas de huevo (1.5AOA)
- 150ml leche de almendra sin azúcar añadida (2G)
- 350ml crema para batir (2G)
- 400ml de leche de coco sin azúcar (2G)
- 5c endulzante
- 1c extracto de vainilla

Procedimiento

1. Poner en una cacerola las yemas, vainilla y edulcorante.
2. Agregar la leche de almendras y llevar a fuego bajo moviendo constantemente. Cuando empiece a hervir continuar 2 minutos más y retirar del fuego.
3. Pasar a un bowl y agregar la crema para batir, integrar y agregar la leche de coco.
4. Llevar al congelador, sacar cada 2 horas para revolver.
5. Servir cuando tenga una textura semisólida.
6. Disfruta.

MUGCAKE

de vainilla



Ingredientes

- 1pz de huevo (1AOA)
- 1/4c polvo para hornear
- 1c harina de almendras (0.5G)
- 1c de edulcorante (stevia, monk fruit o eritritol)
- 1/4c vainilla líquida
- 1c de queso crema (0.5G)
- 1pz de fresa

Procedimiento

1. En un bowl lleva todos los ingredientes secos, mézclalos y agrega los ingredientes restantes. Reserva el queso crema y la fresa para decorar.
2. Lleva al microondas por 1:30 min. (el tiempo dependerá de la intensidad de tu microondas).
3. Una vez listo, pon el queso crema y la fresa.
4. Disfruta.

MUGCAKE

chocolate chip



Ingredientes

- 1 1/2C harina de almendras (2G)
- 1/2c polvo para hornear
- 2C cacao en polvo (1G)
- 1pza de edulcorante
- 1pza de huevo (1AOA)
- 5C crema para batir (2G)
- 2C chispas de chocolate sin azúcar (2G)
- 1/4c vainilla líquida

Procedimiento

1. En un bowl combina los ingredientes secos, harina de almendras, polvo para hornear, cacao en polvo, edulcorante.
2. Agrega los ingredientes húmedos, huevo, crema para batir y la vainilla. Mezcla muy bien.
3. Agrega las chispas de chocolate y deja asentar la mezcla por 1 minuto.
4. Agrega la mezcla en un refractario previamente engrasado.
5. Lleva al microondas por 1.5 minutos.
6. Disfruta.

CASTELLA

keto



Ingredientes

- 2 huevos, separada clara de yema (2AOA)
- 1C eritritol (+ 2C separadas)
- ½c extracto de vainilla
- 1c aceite de coco ablandado (1G)
- 3C leche de coco (1G)
- 40gr harina almendras (2G)
- ½c goma xantana
- Una pizca depolvo de hornear

Procedimiento

1. Engrasar con mantequilla un sartén de hierro.
2. En un tazón mezclar las yemas y el eritritol (1C) con ayuda de una batidora, agregar la vainilla, el aceite de coco, la leche, la harina y la goma, en ese orden.
3. En otro tazón batir las claras a punto de turrón y agregar poco a poco el eritritol restante, sin dejar de batir.
4. Agregar las claras a la mezcla de yema con movimientos envolventes.
5. Hornear a 140°C por 10 minutos o hasta que esté un poco dorada la superficie, sacar y cortar en cruz solo por encima. Se mete de nuevo al horno a 140°C por 20-30 minutos.
6. Disfruta.

PANCAKES

cinnabon



Ingredientes

- 4c de harina de almendras (2G)
- 1 huevo (1AOA)
- 1 sobre de edulcorante
- Chorrito de leche de almendra
- 1c de extracto de vainilla
- 1c de canela en polvo
- Pizca de royal o polvo para hornear

Procedimiento

1. Licua todos los ingredientes.
2. Vierte la mezcla en un sartén y cocina por ambos lados.
3. Disfruta.

PEANUT BUTTER

waffles



Ingredientes

Waffle:

- 1 huevo (1AOA)
- 1C de crema de cacahuete (1G)
- 1c de aceite de coco (1G)
- 1 pizca de polvo para hornear
- Canela en polvo

Toppings:

- 1C de queso crema (1G)
- Miel de maple 0 calorías
- 3pz fresas picadas (0.5F)

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes del waffle, menos el aceite.
2. Engrasar la waflera y verter la mezcla.
3. Cuando esté listo, servir y decorar con los toppings.
4. Disfruta.

HOT-CAKES

clásicos



Ingredientes

- 1/2T de frutos rojos (0.5F)
- 4C de harina de almendras (2G)
- 2 claras de huevo o 1pz huevo (1AOA)
- 3C de queso cottage (1AOA)
- 1c de esencia de vainilla y de canela
- 1 pizca de polvo para hornear

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes excepto el queso y frutos rojos, hasta que la consistencia sea suave y sin grumos.
2. Cocinar en un sartén con antiadherente como lo haces normalmente con tus hotcakes.
3. Utilizar el queso cottage y frutos rojos como toppings.
4. Disfruta.

DONAS

keto



Ingredientes

- 1T de harina de almendra (10G)
- ¼T de harina de coco (2G)
- 1/3T de aceite de coco (3G)
- ¼T de leche de almendras o coco (0.5G)
- ¼T de sustituto de azúcar
- 4pz huevos (4AOA)
- 1C de vainilla
- 1C de polvo de hornear
- ½c de sal
- Canela en polvo

Procedimiento

1. Mezclar en un recipiente harina de almendras con harina de coco, sustituto de azúcar, 2 pizcas de canela, sal y polvo de hornear.
2. En otro recipiente mezclar 4 huevos, aceite de coco derretido, leche de almendras y vainilla y una vez mezclado agregar al recipiente donde esta la harina de almendras y mezclar muy bien.
3. Engrasar moldes para donas y dejar 20 minutos en el horno a 180°C.
4. Empanizar con sustituto de azúcar y canela en polvo.
5. Disfruta.

CHILES RELLENOS

keto



Ingredientes

- 4 chiles poblanos (VR)
- 1 c de sal
- 280 g de chorizo (2G)
- 100 g de queso manchego (3AOA)
- 1 c de mantequilla (1G)
- 60 ml de yogurt griego natural sin azúcar (2AOA)
- 1 C de leche de almendras
- cilantro
- cebolla

Procedimiento

1. Rostizar los chiles poblanos colocándolos en una sartén caliente durante 10 minutos para que la piel se queme uniformemente. Una vez que la piel está dorada, meter los chiles en una bolsa de plástico y dejarlos reposar para que suden durante unos 5 minutos.
3. Retirar la piel de los chiles, ponerlos bajo el agua corriente y luego secarlos suavemente con una toalla de papel. Cortar la parte superior de los chiles y eliminar las semillas y venas.
4. Precalear el horno a 200°C / 400°F.
5. Cocinar el chorizo a fuego medio. Reservar e incorporar el queso manchego.
6. Hornear los chiles durante 5 minutos, hasta que el queso se derrita.
7. Mezclar en un recipiente el yogurt con la leche. Servir los chiles con la mezcla de yogurt y luego decorar con las hojas de cilantro y las rebanadas de cebolla.
8. Disfruta.

CREPA

de queso



Ingredientes

Crepa:

- 3pz de huevos (3AOA)
- 2C de harina de almendra (1G)
- Sal

Relleno:

- 2C de queso crema (1G)
- 1 rebanada de tocino (1G)

Procedimiento

1. Mezcla los ingredientes de la crepa y vierte sobre un sartén caliente y cocina por ambos lados.
2. Calienta el tocino en un sartén hasta que quede doradito y pártelo en cuadritos.
3. Agrega el queso crema a la crepa y añade el tocino.
4. Disfruta.

PANECITOS

de queso



Ingredientes

- ½T harina de almendras (1G)
- 3pz huevos (3AOA)
- 2 ½T queso mozzarella (2AOA)
- ¼T queso parmesano (1AOA)
- 50gr queso crema (2G)
- 1c polvo para hornear
- 1c goma xantana (opcional)
- 1/3T mantequilla (1G)
- 1/4c orégano
- 1/4c romero
- 1/4c tomillo
- 1 pizca sal

Procedimiento

1. Derretir el queso mozzarella y el queso crema en el microondas (de 30 en 30 segundos, es decir, se dejan 30 seg, se sacan, se mezclan y se vuelven a poner otros 30 seg.), hasta que estén homogéneos.
2. Incorporar la harina de almendras, cerniéndola con un colador y batir. Agregar uno a uno los huevos y mezclar hasta tener una masa homogénea.
3. Agregar la goma xantana (opcional), polvo de hornear, mezclar muy bien y armar bolitas de 3 cm aproximadamente. Reservar.
4. En un plato plano poner el queso parmesano y mezclar con las especias (menos la sal). Empanizar las bolitas de masa. Poner sobre un recipiente engrasado, cubrir con un trapo limpio y dejar reposar por 15 minutos.
5. Derretir la mantequilla y agregar el sobrante del empanizado (queso parmesano y las especias) y añadir una pizca de sal.
6. Disfruta.

CREPA

de queso



Ingredientes

- 500gr de ejotes lavados y desinfectados (VR)
- 2C salsa de soya
- 1C salsa Sriracha
- 1C aceite de ajonjolí (1G)
- 1c ajo picado
- 1c semillas de ajonjolí (0.5G)

Procedimiento

1. En una cazuela pon agua hirviendo, agrega los ejotes y blanquéalos por 3 minutos.
2. Mientras se blanquean en un bowl pon agua fría y reserva.
3. En un refractario, mezcla la salsa de soya y la salsa Sriracha. Agrega al gusto dependiendo el picor que sea.
4. Disfruta.

PAPAS

de berenjenas



Ingredientes

- 1pz berenjena mediana (1V)
- 30gr queso rallado (1AOA)
- 1pz huevo (1AOA)
- 1c sal
- 1c ajo en polvo
- Pimienta
- Para la salsita
- 1/3 taza puré de tomate sin azúcar(1V)
- Jugo de 1/2pz limón
- Salsa tabasco al gusto
- Sal y pimienta

Procedimiento

1. Pelar la berenjena y cortarla en tiras no muy finas
2. Pasarlas por el huevo batido y después la mezcla de todos los ingredientes secos.
3. Agregar en una charola y meter al horno por 15 minutos a 180°C (tiene que estar doraditas)
4. Para la salsita, mezclar todos los ingredientes.
5. Disfruta.

CRAZY

veggies



Ingredientes

- 1t pepino (1V)
- 14pz de cacahuates (1G)
- 1c jugo de limón
- chamoy endulzado con Stevia

Procedimiento

1. Pica el pepino en cubitos y mézclalo con los cacahuates, agrega jugo de limón y chamoy al gusto, mezcla todo y disfruta.

CHAMPIÑONES

gratinados



Ingredientes

1t de champiñones (1V)
60gr de queso oaxaca light (2AOA)
Sal y pimienta

Procedimiento

1. En un sartén guisar los champiñones con sal y pimienta.
2. Una vez guisados agregar el queso y dejar que se derrita. Sirve.
3. Disfruta.

CRACKERS

de queso



Ingredientes

- 4 rebanadas de queso manchego (1AOA)
- Chile en polvo
- Limón
- Ajo y cebolla en polvo
- Pimienta
- Jalapeño picado

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 230°C. Pegar 2 rebanadas de queso manchego y cortar en cuadritos de 2 cm por 2 cm. Colocar los cuadritos de queso en una charola con papel para hornear, dejando 2 cm de espacio entre cada uno.
2. Espolvorear el sazónador de tu preferencia encima de los cuadritos (ajo, cebolla, pimienta, chile seco en polvo)
3. Colocar la charola en el horno. Hornear durante 7 minutos hasta que los crackers estén dorados. Quitar del horno y colocar en un papel absorbente.
4. Disfruta.

ALMENDRAS

fritas



Ingredientes

- 20 almendras (2G)
- 1c de aceite de oliva extra virgen (1G)
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Colocar las almendras crudas y peladas en un recipiente adecuado para microondas.
2. Añadir el aceite de oliva extra virgen, y una pizca muy ligera de sal fina.
3. Remover bien para que se impregnen todas las almendras y poner la tapa, si lo tuviera. En caso contrario, usar una tapadera de microondas .
4. Calentar durante 2 minutos a potencia media. Remover y volver a calentar 1 minuto ahora a potencia máxima. Volver a remover y calentar en intervalos de 30 segundos a una potencia media, hasta que tengan el punto tostado deseado pero que no se oscurezcan mucho.
5. Servir con más sal, removiendo bien. Se pueden comer templadas o enfriadas a temperatura ambiente.

BROCHETA

capresse de jamón serrano



Ingredientes

- 6 reb de jamón serrano (2AOA)
- 12 pza tomates Cherry (2V)
- 12 perlas de mozzarella o 12 cuadritos de queso mozzarella fresco (2AOA)
- 1C Aceite de oliva (1G)
- 12 hojas de albahaca
- Sal y pimienta al gusto
- 1C vinagre balsámico

Procedimiento

1. En palillos agrega cada uno de los ingredientes (jamón serrano, jitomate, queso mozzarella y la hoja de albahaca) para hacer la brochetas.
2. En un bowl mezcla el aceite de oliva con vinagre balsámico, sal y pimienta.
3. Vierte la mezcla y disfruta.

CEVICHE

keto



Ingredientes

- 120gr camarones crudos, limpios y pelados (4AOA)
- ¼T cebolla morada finamente picada (1V)
- ¼T cilantro finamente picado
- 2pz de chiles serranos finamente picados
- Sal de mar al gusto
- Catsup marca tasty o alguna otra sin azúcar ni carbohidratos
- 1/3pz de aguacate (1G)
- ½pz de pepino en rodajas delgadas (1V)
- Jugo de 2pz de limón (1F)
- Salsa picante para mariscos

Procedimiento

1. Poner a cocer los camarones en el jugo de los limones por media hora, o la cantidad necesaria para cubrirlos.
2. Escurrir los camarones y enjuagarlos.
3. En un bowl, mezclar los camarones con todos los ingredientes, añadiendo catsup al gusto y agua purificada.
4. Sazonar con sal de mar.

GUACAMOLE

con pepino



Ingredientes

- ½ taza pepino en rodajas
- 1/2 pz de jitomate
- 60gr de aguacate (2G)
- Jugo de 1 limón

Procedimiento

1. Triturar el aguacate con un tenedor.
2. Mezclar los ingredientes a excepción del pepino.
3. Acompañar con rodajas de pepino.
4. Disfruta.

SALSA

cremosa



Ingredientes

Rinde 10 porciones

- 1T de apios en palitos (1V)
- 225ml (200gr) mayonesa (13G)
- 125ml crema fresca o crema agria (8G)
- 2C mix de especias

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un tazón y dejarlos reposar en la nevera durante al menos 15 minutos para que desarrollen los sabores.
2. Servir como aderezo y acompañar con palitos de apio.
3. Disfruta.

ALAMBRE

mixto



Ingredientes

Rinde 1 porción

- 1/2pz de pimiento rojo y ½ de amarillo (1VR)
- 60gr de bistec de res (2AOA)
- 60gr de queso Oaxaca reducido en grasa (2AOA)
- ½pz o 60gr de aguacate machacado (2G)

Procedimiento

1. Cortar las verduras en cuadros y cocinarlas con la carne. Condimentar al gusto.
2. Decorar con el queso Oaxaca cuando la mezcla este caliente para que se derrita, Acompañar con aguacate machacado.
3. Disfruta.

SOLOMILLO

de ternera a la plancha



Ingredientes

Rinde 2 porciones

- 120grde Solomillo de ternera (4AOA)
- 1pz calabaza (1V)
- ½pz pimiento amarillo (1VR)
- ½pz pimiento verde (1VR)
- 6pz de Champiñones (1VR)
- 1c de aceite de oliva (1G)
- sal y pimienta al gusto
- romero al gusto

Procedimiento

1. Lavar las verduras y cortar en trocitos.
2. Cocinar en una plancha o sartén grande las verduras con un poco de aceite, hasta que queden doradas.
3. Agregar el solomillo a la plancha y añadir un poco de pimienta.
4. Servir en un plato y añadir romero encima al gusto.

VASO michelado



Ingredientes

- 600 ml de peñañiel twist de naranja o limón
- Chile Tajín al gusto
- 1 limón (0.5F)
- 2 C de jugo maggi
- 1 C de salsa inglesa
- 2 C de mermelada de fresa sin azúcar

Procedimiento

1. Mezclar la mermelada con el chile tipo tajín y agregar sal al gusto para formar el chamoy.
2. Escarcha un vaso con el chamoy y vierte otro poco al fondo del vaso. Añade el jugo de limón, jugo maggi, salsa inglesa y el peñañiel.
3. Puedes añadir más chile tajín al gusto.
4. Disfruta.

MIMOSA

de frutos rojos



Ingredientes

- ½ T de fresas (0.5F)
- 1 sobre de edulcorante
- 1T de agua mineral

Procedimiento

1. Coloca las fresas junto con el edulcorante en una bolsa de plástico hermética. Después rueda la bolsa hasta que las fresas queden cubiertas del edulcorante. Congela por una o dos horas y finalmente sirve con el agua mineral.
2. Disfruta.

SKINNY

marge



Ingredientes

- 1/2pz limón sin semilla
- Hielo al gusto
- 500 ml de agua mineral
- Sal Para decorar
- 1 rodaja limón
- 1 gota stevia líquida o edulcorante

Procedimiento

1. Frotar el vaso con limón y escarchar con sal.
2. Verter el jugo del medio limón, agregar hielo al gusto y completar con agua mineral.
3. Disfruta.

COCKTAIL

verde



Ingredientes

- 2 a 3 tazas agua mineral
- 1 limón grande o 2 chicos
- ¼ t de arándanos frescos (0.5F)
- Hojas de hierbabuena al gusto
- Hielos los necesarios
- 8 reb de pepino (1V)

Procedimiento

1. Después de lavar y cortar el pepino, colocar en dos vasos el pepino, arándanos, hojas de hierbabuena al gusto, hielos, medio jugo de limón por vaso y llenar con agua mineral.
2. Disfruta.

MOJITO

de moras



Ingredientes

- 1T de moras (1F)
- edulcorante
- 1T de agua natural
- Hielo
- 1T de agua mineral
- 6 ramitas de menta fresca
- Rodajas de limón
- Jugo de 1 limón

Procedimiento

1. Introducir solo $\frac{1}{2}$ T de las moras, el edulcorante y jugo de limón, después triturarlos.
2. Cuela a través de un colador y sirve decorando con la otra $\frac{1}{2}$ T de moras. y coloca los cubitos de hielo.
3. Puedes decorar el mocktail con ramitas de menta y las rodajas de limón y servir.

CHAMOYADA

de frutos rojos



Ingredientes

- ½ t de frutos rojos (0.5F)
- 100 ml de agua
- 1 sobre de edulcorante
- Chile tipo tajín al gusto
- 1 pizca de sal
- 2 c de mermelada de fresa sin azúcar

Procedimiento

1. licuar los frutos rojos con el agua y congelar la mezcla hasta que quede una consistencia de frappé.
2. Mezclar la mermelada con el chile tipo tajín y agregar sal al gusto para formar el chamoy. Servir un poco de chamoy al fondo del vaso, escarchar y hacer capas de frappé y chamoy hasta llenar el vaso.
3. Espolvorea un poco más de tajín para decorar al gusto.
4. Disfruta.

SMOOTHIE

de moras



Ingredientes

- 1T moras frescas (1F)
- 1T leche de coco sin azúcar (2G)
- 3C de yogurt griego (1AOA)
- 1/4T jugo de limón
- 1/4T eritritol o stevia a tu gusto

Procedimiento

1. Agregar todo a la licuadora.
2. Colocar la preparación en vasos y al congelador por 40 minutos.
3. Disfruta.

AVOCADO

smoothie



Ingredientes

- 1T de leche de almendras (2G)
- 1/2pz aguacate (2G)
- 1pz sobre de edulcorante
- 1T de espinacas (1V)
- 1T hielos

Procedimiento

1. Lleva todo a la licuadora y disfruta.

TÉ HELADO

con limón



Ingredientes

- 1 limón en rodajas (0.5F)
- Hojas de menta al gusto
- 500 ml de agua fría
- 1 bolsita de té (menta, hierbabuena, verde o negro)
- Hielos al gusto

Procedimiento

1. Combinar el té, el limón, las hojas de menta y la mitad del agua fría en una jarra y dejarla en el refrigerador durante 1-2 horas.
2. Retirar la bolsa de té y las hojas de menta que puedes reemplazar por unas nuevas y frescas si quieres.
3. Añadir el resto del agua fría y servir con muchos cubitos de hielo.
4. Disfruta.

LIMONADA

con menta



Ingredientes

- 600 ml de peñafiel twist de limón
- Chile Tajín al gusto
- 1pz limón(0.5F)
- sal al gusto
- hojas de menta al gusto

Procedimiento

1. Escarchar un vaso con el tajín y limón; el resto del limón añádelo al vaso.
2. Verter el peñafiel en el vaso y agregar hielo y sal al gusto.
3. Añadir las hojas de menta al gusto.
4. Disfruta.

AGUA de horchata



Ingredientes

- 1T de leche de coco (2G)
- 1c de canela en polvo
- 1c de vainilla
- 1T de hielos

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes y decorar con canela en polvo.
2. Disfruta.

ROMPOPE

keto fit



Ingredientes

- 1T de leche de coco sin azúcar (2G)
- 14pz de cacahuates naturales (sin sal y sin tostar)(1G)
- 1/2T de Agua
- Edulcorante al gusto
- ¼c de Nuez Moscada rallada (0.5G)
- Canela en rama y canela molida para decorar

Procedimiento

1. Remojar los cacahuates al menos una hora antes.
2. Verter la leche de coco junto con los cacahuates remojados y después licuar aumentando la velocidad poco a poco por 30 segundos.
3. Para terminar, agregar la nuez moscada y el edulcorante a la mezcla y repetir el licuado por 15 segundos más. Puedes beberlo frío o caliente.

Tacos “El Patá”

- Puedes pedir tu taco favorito como pastor, bistec o costilla en una hoja de lechuga.

Subway

- Chicken & Bacon Ranch Salad.

La Fonda Argentina

- Salmón a la parrilla.

Sanborns

- Pechuga de Pollo al oporto con champiñones y ensalada de lechuga con jitomate.

Cervecería de Barrio

- Tiradito de camarón, puedes acompañarlo con un vaso michelado sin clamato y en vez de cerveza que sea agua mineral.

Hooters México

- Pide los camarones steamed shrimp (sin consumir la salsa coctel).

Ihop

- El southwest scramble o elige opciones más simples como huevo y proteínas, como el desayuno big 3-egg o sirloin tip y huevos. También puedes construir tu propio omelet con queso y proteínas, agregando verduras para obtener fibra y un poco de aguacate para agregar grasa.

Pampas

- Aguja norteña o Filete de limón o Filete a la mostaza acompañado de una ensalada con verduras libres y aderezos permitidos como Ranch o aguacate.

VIPS

- Tortilla de claras con espinacas y champiñones, servida sobre salsa de jitomate. Acompañada de nopal asado y papa hash Brown (OMITIR LAS PAPAS).

Toks

- Fibra y proteína platillo light (no comerse la zanahoria).

Olive Garden

- Pollo al Funghi (pedirla sin papa toscana).

Ice Cream Nation

- Opción de nieve keto solo de matcha y cacao.

California Pizza

- Kitchen pizza con masa de coliflor.

