

MIS
fines de semana

VOL 2

KETO



RETO
Clean Keto

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 segundo volumen y estén pendientes del tercer volumen!

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

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

Índice

DULCE

Mugcake Chocofresa	5
Lemon Mugcake	6
Brownie de Chocolate	7
Panecitos de Queso	8
Pink Lemonade Snack	9
Pudín de Moras y Chía	10
Pudín de Chía y Fresas	11
Mouse de Chocolate	12
Paleta Keto	13
Galleta de Fresa y Nuez	14
Galleta de Peanut Butter	15
Crepa de Frutos Rojos con Chocolate	16

SALADO

Chips de Quesito	17
Brócoli con Aderezo Ranch	18
Rollos de Queso con Jamón Serrano	19
Dip de Chile Poblano	20
Carne Seca Con Guacamole	21
Chicharrón en Salsa Roja	22
Brochetas de Salami con Queso Crema	23
Tortitas de Calabacita	24
Tortilla de Espinaca con Pechuga Y Queso	25
Mugcake Salado	26
Pan Nube	27
Nachos Keto	28
Crepa de Queso y Tocino	29
Cono Oriental	30
Tampico Requesón	31
Omelette De Arúgula Con Queso De Cabra	32

Indice

BEBIDAS

Gin de Frutos Rojos	33
Berry Mojito	34
Mojito Jamaica	35
Mimosa Berries	36
Sangría Keto	37
Daiquiri de Fresa	38
Limonada de Fresa y Menta	39
Limonada Turca	40
Jamaica Refresh	41
Smoothie de Fresa con Cacao Nibs	42
Peanut Butter Smoothie	43
Cheesecake Smoothie	44
Café con Canela	45
Matcha Latte Frío	46
Cúrcuma Latte	47
Té Chai	48

FUERA DE CASA

Recomendaciones	49
Recomendaciones	50

MUGCAKE

chocofresa



Ingredientes

- ½ tza de fresas (0.5F)
- 1 huevo (1AOA)
- 2 cdtas de mantequilla (2G)
- 3 cdas de harina de almendra (1G)
- 1 cda de cacao en polvo sin azúcar (1G)
- 2 sobres de Stevia, eritritol o monk fruit
- 1 c de extracto de vainilla sin azúcar
- ¼ de c de polvo para hornear

Procedimiento

1. En un tupper apto para microondas derrite la mantequilla por 20-25 segundos.
2. Añade el resto de los ingredientes menos las fresas y revuelve hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Mete nuevamente al microondas durante 1 minuto y medio y revisa que este bien cocido metiéndole un tenedor.
4. Desmolda, sirve y decora con las fresas en rebanadas.
5. Disfruta.

LEMON

mugcake



Ingredientes

- 2c de mantequilla (2G)
- 2C de harina de almendra (1G)
- 1/4c de polvo para hornear
- 1 limon
- 1c de ralladura de limón
- 5 gotas de stevia
- 2 gotas de esencia de vainilla
- 1 huevo (1AOA)

Procedimiento

1. En una taza derretir por 20 seg en el microondas la mantequilla.
2. Agrega el huevo y mezclar perfectamente con la mantequilla.
3. Agregar la vainilla, las gotas de Stevia, el jugo y la ralladura de limón, la harina de almendra y el polvo para hornear y mezclar bien.
4. Lleva al microondas por 1 minuto aproximadamente y listo.

BROWNIE

de chocolate



Ingredientes

- 1 huevo (1AOA)
- 1C de mantequilla (1G)
- 2C de cacao (1G)
- 2C de harina de almendra (1G)
- 1C de crema ácida (1G)
- 1 pizca de polvo para hornear
- 1c de extracto de vainilla
- Endulzante al gusto

Procedimiento

1. Poner la mantequilla en una taza y derretir en el microondas, después agregar el huevo, mezclar bien.
2. Agregar la harina de almendras, endulzante, el polvo de hornear, extracto de vainilla, la crema y el cacao, mezclar todo los ingredientes.
3. Poner la taza con la mezcla completa en el microondas y calentar de 2 a 3 minutos, hasta lograr una consistencia esponjosa.
5. Disfruta.

PANECITOS

de queso



Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ T de harina de almendras (1G)
- $\frac{2}{3}$ T de queso parmesano rallado (1AOA)
- 1 huevo (1AOA)
- 2 claras de huevo (1AOA)
- 1C mantequilla (1G)
- Sal

Procedimiento

1. Precalentar el horno arriba y abajo a 180°C.
2. En el vaso de la batidora poner harina de almendras, un huevo, 1 clara, la mantequilla, sal, el queso y batir hasta obtener una masa homogénea. Con ayuda de una cuchara servir montoncitos de masa sobre un papel vegetal.
3. Aplastar para dar forma de panecitos. Pintar los panecitos con la otra clara de huevo.
4. Hornear durante 20 minutos (o hasta que estén dorados) con calor arriba y abajo a 180°C. Sacar y dejar enfriar.
5. Disfruta.

PINK LEMONADE

snack



Ingredientes

- 1/3 taza de yogurt griego (1AOA)
- 6 fresas (1F)
- Ralladura de limón
- 10 almendras (1G)

Procedimiento

1. En un bowl sirve el yogurt.
2. Agrega las fresas previamente partidas
3. Agrega las almendras y la ralladura de ½ limón
5. Disfruta.

PUDÍN

de moras y chía



Ingredientes

- 1T de moras (1F)
- ½T de leche de almendras (1G)
- ½C de chía (0.5G)
- 1c de crema batida sin azúcar (1G)
- Esencia de vainilla, canela y esplenda al gusto

Procedimiento

1. Hidratar previamente la chía en media taza de leche de almendras.
2. Añadir 1 cucharadita de vainilla, canela, y splenda al gusto y licuar con ½T de moras
3. Decorar con el resto de las moras.
4. Disfruta.

PUDÍN

de chia con fresas



Ingredientes

- 6pz de fresas picadas (1F)
- ½T de chía (2G)
- 1T de leche de coco (2G)
- 4C de infusión de jamaica
- 1c de esencia de vainilla

Procedimiento

1. Mezclar la leche de coco con jamaica en fuego bajo sin que hierva.
2. En un recipiente hermético, mezclar la chía con la leche de coco y la vainilla. Tapar y dejar reposar en el refrigerador por la noche.
3. En un recipiente servir al fondo fresas picadas, el pudin y decorar con más fresas.

MOUSE

de chocolate



Ingredientes

Rinde 3 porciones

- 1pz de yema de huevo (1AOA)
- 45gr de chocolate sin azúcar (3G)
- 150ml de crema batida (3G)
- 1c de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

Procedimiento

1. Romper el chocolate en pedazos pequeños. Derretir en el microondas (a intervalos de 20 segundos, removiendo cada vez) o usando un baño maría. Reservar hasta que se enfríe.
2. Batir la crema hasta que esté a punto de nieve. Añadir la vainilla.
3. Mezclar la yema de huevo con la sal en un recipiente diferente.
4. Añadir el chocolate derretido a las yemas y mezclar hasta lograr una masa con consistencia uniforme.
5. Añadir un par de cucharadas de crema batida a la mezcla de chocolate y revolver para que sea un poco más líquida. Añadir la crema restante e incorporar a la mezcla.
6. Dividir la mezcla en vasos para servir. Poner en el refrigerador y dejar enfriar durante al menos 2 horas.
7. Disfruta.

PALETA

keto



Ingredientes

Rinde para 8 paletas, comer 1 paleta = 3G

para el relleno:

- 1T de crema para batir (16 G)
- 1T leche de almendras sin azúcar (2G)
- 1/3T de cocoa en polvo (5G)
- 1c de extracto de vainilla
- 1/4c goma xantana
- 2 pz de edulcorante

Procedimiento

1. Encender la estufa y con lumbre media, poner una cazuela, agregar la crema para batir, el edulcorante y la cocoa en polvo. Dejar hervir por un minuto y batir constantemente.
2. Quitar del fuego y mezclar con el extracto de vainilla. Agregar la goma xantana y mezclar muy bien para combinar la mezcla. Dejar enfriar la mezcla por al menos 10 minutos y agregar a los moldes.
3. Congelar por 1 hora, agregar los palitos de madera y regresar los moldes al congelador por 5 horas más.
4. Desmoldar y disfrutar.

GALLETA

de fresa y nuez



Ingredientes

- 1T de harina de almendras (10G)
- ½T de eritritol
- ¼c de mantequilla derretida y sin sal
- 1c de extracto de vainilla
- ½c de extracto de almendra (puedes omitir si no tienes)
- ½T de nueces pecanas troceadas (4G)
- ½T de fresas frescas picadas (1F)

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un tazón, batir la mantequilla derretida, el eritritol, la vainilla y extracto de almendras hasta que quede suave y cremoso.
3. Agregar la harina de almendras y mezclar hasta que se combine en una masa húmeda que se desmorona. Incorporar las nueces troceadas.
4. Incorporar suavemente las fresas picadas, con cuidado de no mezclar demasiado o triturarlas.
5. Formar la masa en 10 bolas de igual tamaño y colocar en una bandeja para hornear.
6. Aplanar las bolas en forma de galleta y dar forma a los bordes con la mano.
7. Hornear durante 10-12 minutos hasta que se doren ligeramente en los bordes y estén completamente cocidos.

GALLETA

de peanut butter



Ingredientes

- 1 1/2T de crema de cacahuete (16G)
- 2pz de huevo (2AOA)
- 3C de edulcorante

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Combinar la crema de cacahuete, huevos y el edulcorante en un bowl. Mezclar hasta formar la masa.
3. Hacer las bolitas, llevar las bolitas de la masa a la charola con papel para hornear.
4. Con un tenedor mojado aplastar las bolitas de masa, para aplanar la galleta.
5. Hornear por 13 minutos.
6. Disfrutar.

CREPA

de frutos rojos con chocolate



Ingredientes

Crepa:

- 1pz de huevo(1AOA)
- 2C de harina de almendras (1G)
- Canela en polvo, edulcorante, vainilla

Relleno:

- 1Cde queso crema (1G)
- 1/2T de frutos rojos machacados (.5F)

Toppings:

- 7gr de chocolate amargo derretido (.5G)

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes de la crepa y verter sobre un sartén caliente y cocinar por ambos lados.
2. Agregar el queso crema a la crepa y los frutos rojos machacados.
3. Servir y decorar con el chocolate derretido.
4. Disfrutar.

CHIPS

de quesito



Ingredientes

- 2 chiles jalapeños
- 70g de queso mozzarella (2AOA)

Procedimiento

1. En un sartén a fuego medio coloca un poco de queso (del tamaño que desees tus chips).
2. Coloca una rodaja de chile jalapeño al centro del queso.
3. Deja dorar por ambos lados.
4. Disfrutar.

BRÓCOLI

con aderezo ranch



Ingredientes

- 2 tazas de brócoli blanqueado (1V)
- 1C de aderezo ranch
- 14 cacahuates (1G)

Procedimiento

1. Blanquea el brócoli: pon a hervir agua y agrega el brócoli por unos minutos sin que se aguaden o cambien a verde oscuro.
2. Escúrrelos y déjalos enfriar.
3. Agrega el aderezo y como topping los cacahuates.
4. Disfrutar.

ROLLOS DE QUESO

con jamón serrano



Ingredientes

- 60 gr de queso manchego rallado (2AOA)
- 2 reb. de jamón serrano (1AOA)

Procedimiento

1. Rallar el queso en forma de un círculo de unos 10 cm aprox.
2. Agregar en un sartén o al horno precalentado a 160°C.
3. Cuando los bordes se pongan dorados, sacar y en templado poner el jamón serrano y enrollar.
4. Disfrutar.

DIP

de chile poblano



Ingredientes

- ½ taza de yogurt griego (1AOA)
- 2 chiles poblanos (2V)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (1G)
- sal, pimienta, ajo al gusto

Procedimiento

1. Para pelar el chile, ponerlo a fuego directo y después dentro de una bolsa de plástico, para que sea más sencillo retirarle la piel, una vez que se haya enfriado un poco. O para ahorrarte este paso puedes comprar los chiles ya pre cocidos y pelados.
2. Licuar 1 chile con la ½ taza de yogurt griego, y agregar sal y pimienta al gusto
3. Picar el otro chile poblano en trocitos y en un sartén, freír con la cucharadita de aceite.
4. Vaciar en un recipiente la mezcla licuada y agregar los trocitos de chile que se frieron.
5. Disfrutar.

CARNE SECA

con guacamole



Ingredientes

- 6½ pz de aguacate (1G)
- ¼ de cebolla
- 1 jitomate (1V)
- Cilantro al gusto
- Jalapeño al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 90 gr carne seca

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes para preparar el guacamole
2. Usa como topeo la carne seca y disfruta
4. Disfrutar.

CHICHARRÓN

en salsa roja



Ingredientes

- Salsa: 1 jitomate cocido (1VR)
- ¼pz de diente de ajo
- ¼ T de agua
- Sal
- Pimienta
- 7 Hojas de lechuga grandes (1V)
- 30g de chicharrón marca Sabritas (1G)
- 1/4pz o 30gr de aguacate (1G)

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes de la salsa y ponerla a calentar en un sartén.
2. Agregar el chicharrón y dejar cocinar según lo crocante que quieras que quede.
3. Servir en las hojas de lechuga a manera de "tacos".
4. Agregar el aguacate encima.

BROCHETA

de salami con queso crema



Ingredientes

- 4 reb de salami (2G)
- 1C queso crema (1G)
- 6pz aceitunas (1G)

Procedimiento

1. Untar en las rebanadas de salami el queso crema.
2. Usar palillos para enrollar y decorar con las aceitunas.
3. Disfrutar

TORTITAS

de calabacita



Ingredientes

- 1C de harina de coco o de almendras (0.5G)
- 3pz huevos (3AOA)
- Sal y pimienta
- 2T de calabacita rallada (1V)
- 1c de aceite de coco (1G)

Procedimiento

1. Batir juntos la harina de coco o almendras y los huevos.
2. Mezclar la calabacita rallada, la sal marina y la pimienta.
3. Utilizar una sartén con fuego medio-bajo y añadir un poco de aceite de coco. Expandir por la sartén para verter la mezcla encima y hacer la tortita.

TORTILLA

de espinaca con pechuga y queso



Ingredientes

- 1T de espinacas (1V)
- 2pz de huevos (2AOA)
- 1reb de pechuga de pavo (0.5AOA)
- 15gr de queso Oaxaca (0.5AOA)
- 2c de aceite de oliva (2G)
- Sal y pimienta

Procedimiento

1. Lavar y cortar las espinacas en tiras.
2. En un sartén colocar 1c de aceite y saltear las espinacas.
3. Batir los huevos con sal y pimienta, agregar al sartén y expandirlo.
4. Una vez cocido de un lado voltear.
5. Agregar el queso y la pechuga de pavo.
6. Una vez derretido el queso cerrar la tortilla y servir.

MUGCAKE

salado



Ingredientes

- 1pz de huevo (1AOA)
- 15gr de queso crema (1G)
- 1c de mantequilla (1G)
- 1reb de tocino
- 1c de polvo para hornear
- 1pz de chile jalapeño
- 2C de harina de almendra (1G)
- 1C de harina de linaza (0.5G)
- Sal

Procedimiento

1. Calentar en un sartén el tocino y reservar
2. En la taza agregar todos los ingredientes restantes
3. Cocinar en el microondas por 80 seg aproximadamente
4. Sacar la taza y voltear golpeándola contra un plato para que el muffin caiga completo adorna con el tocino y jalapeño

PAN

nube



Ingredientes

- 2C de queso crema (2G)
- 2pz de huevo, separados (2AOA)
- 1/4c de polvo de hornear

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 150 °C. Forrar una charola de aluminio con papel para hornear o engrasa con aceite en aerosol.
2. Colocar el queso crema en un recipiente y calentar en el microondas en intervalos de 10 segundos, hasta que se suavice, aproximadamente 30 segundos. Dejar enfriar a temperatura ambiente. Mezclar con las yemas de huevo, hasta tener una consistencia uniforme.
3. Colocar las claras de huevo y el polvo para hornear en un tazón de metal o cerámica; batir con batidora eléctrica a punto de turrón.
4. Envolver las yemas con queso en las claras batidas, cuidado de no desinflar las claras.
5. Poner cucharadas de la masa en las charolas, formando círculos de 10 centímetros de diámetro. Aplanar con la parte trasera de la cuchara.
6. Hornear en el horno precalentado hasta que tomen un tono dorado, aprox. 20 minutos.

NACHOS

keto



Ingredientes

- 4pz de calabazas (2V)
- 60gr de queso cheddar rallado (4G)
- 60gr de queso mozzarella rallado (2AOA)
- 2 – 3c de aceite de oliva (3G)

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cortar las calabazas en rodajas, llevar a la charola previamente engrasada. Engrasar la calabaza con poquito aceite de oliva. Dejar las calabazas de 5-8 minutos en el horno o hasta estar tierno.
3. Sacar las calabazas y decorar con queso cheddar y queso mozzarella.
4. Hornear por otros 8 – 10 minutos, hasta derretir el queso y dorado.
5. Dejar enfriar y disfrutar.

CREPA

de queso y tocino



Ingredientes

Crepa:

- 2 huevos (2AOA)
- 2C de harina de almendras (1G)
- Sal

Relleno:

- 1T de espinacas o acelgas (1V)
- 1C de queso crema (1G)
- 1reb u 8 gr de tocino (1G)

Procedimiento

1. Mezclar los ingredientes de la crepa y verter sobre un sartén caliente y cocinar por ambos lados.
2. Calentar el tocino en un sartén hasta que quede doradito y partirlo en cuadritos.
3. Agregar el queso crema a la crepa, espinacas o acelgas y añadir el tocino.
4. Disfrutar

CONO

oriental



Ingredientes

- 1C de mayonesa (1G)
- 1C de salsa sriracha
- 1c de jugo de limón
- 1/2T de pepino (0.5V)
- 1/4T de cebolla finamente picada (0.5VR)
- 90gr de atún fresco en cubos (3AOA)
- 4c de ajonjolí (1G)
- 1pz de alga para sushi
- Pimienta

Procedimiento

1. Mezclar la mayonesa con la Sriracha y el jugo de limón. Integrar el pepino, la cebolla, el atún y el ajonjolí; salpimentar si es necesario.
2. Esparcir la mezcla sobre el alga y enrollar.
3. Servir y disfrutar

TAMPICO

requesón



Ingredientes

Rinde 2 porciones

- 2 tallos de apio finamente picado (1V)
- 2C de perejil picado (V)
- 2 pz de chile serrano picado (1V)
- ½ pz de pepino picado y sin semillas (1V)
- ¼ pz de cebolla picada (1VR)
- 225 g de requesón (5AOA)
- 2c de aceite de oliva (2G)
- 1 pizca de sal

Procedimiento

1. Mezclar el requesón con el apio, perejil, pepino, cebolla, chile y aceite de oliva hasta lograr una mezcla homogénea.
2. Agregar sal al gusto y refrigerar hasta el momento de servir.
3. Disfrutar

OMELETTE

de arúgula con queso de cabra



Ingredientes

- 2 huevos batidos (2AOA)
- 1 puño de arúgula
- 30gr de queso de cabra desmoronado (1AOA)
- 1c de aceite de oliva (1G)
- Sal gruesa y pimienta molida al gusto

Procedimiento

1. Calentar un sartén con muy poquito aceite de oliva a fuego medio. Verter la mezcla de huevos y bajar el fuego.
2. Con la ayuda de una pala, remover el huevo como si fueses a preparar unos revueltos, pero con mucha más delicadeza. Hecho lo anterior, puedes dejar de remover para que la omelette comience a cubrir todo el sartén.
3. Incorporar al centro la arúgula, el queso de cabra y envolver con las orillas del huevo.
4. Apagar el fuego, voltear la omelette para una última cocción de dos minutos en el reverso y servir.

GIN

de frutos rojos



Ingredientes

- 1T de de frutos rojos triturados (frescas o congeladas)(1V)
- 1 litro de agua fría
- 1 limón sin pelar cortados en cuartos
- 2 ramitas de hierbabuena
- Edulcorante
- Hielo.

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes, decora con las rebanadas de limón. sirve
2. Disfruta.

BERRY

mojito



Ingredientes

- 3 moras o arándanos
- 3 fresas (1F)
- rodajas de pepino sin semilla
- ½ limón
- 6-8 hojitas de hierbabuena
- 1 sobre de edulcorante
- agua mineral
- hielos

Procedimiento

1. Machacar en un vaso 2 fresas, las 3 moras, las hojas de hierbabuena, el jugo del ½ limón y el sobre de edulcorante hasta lograr una consistencia de pulpa. Reservamos una fresa para picar en rodajas.
2. Agregamos las rodajas de pepino y de la fresa que reservamos, agua mineral y hielos al gusto
3. ¡Disfruta de esta refrescante bebida!

MOJITO

de jamaica



Ingredientes

- 10 hojas de menta
- ¼T de jugo de limón
- ½T de flores secas de jamaica
- 2T de agua natural
- 1 ½ T de agua mineral
- 1gr de endulcorante
- Hielo

Procedimiento

1. En una olla poner a hervir las 2 tazas de agua. Añadir las flores de jamaica. Reducir el fuego y hervir, sin tapar, de 20 a 30 minutos, o hasta que el agua se tiña de un color vino.
2. Colar el agua y desechar las flores. Agregar el endulzante y revolver hasta que se disuelva; dejar enfriar.
3. Colocar las hojas de menta en una jarra y aplastarlas ligeramente.
4. Añadir el jugo de limón y el agua de jamaica, mezclar bien. Añadir hielo y agregar el endulcorante.

MIMOSA

de berries



Ingredientes

- 1T de berries (1F)
- 1gr de edulcorante
- 1T de agua mineral

Procedimiento

1. Colocar las berries junto con el edulcorante en una bolsa de plástico hermética.
2. Después rodar la bolsa hasta que las berries queden cubiertas del "azúcar"
3. Congelar por una o dos horas y finalmente servir con agua mineral.
4. Disfruta.

SANGRÍA

keto



Ingredientes

- 60ml agua hirviendo
- 1pza té de frambuesa
- 1cm de tomillo
- 1/2c de edulcorante
- 1C de jugo de limón
- 1/4T de frambuesas (0.5F)

Procedimiento

1. Llevar el agua hirviendo a la bolsa de té de frambuesa con el tomillo fresco.
2. Esperar por 5 minutos que se haga el té.
3. Retirar la bolsa de té y el tomillo, agregar el edulcorante y revolver.
4. Agregar hielo al gusto, el jugo de limón y las frambuesas frescas.
5. Disfrutar.

DAIQUIRI

de fresa



Ingredientes

- 1/2T de fresas en rebanadas (.5F)
- 1/2T de leche de almendra o coco sin azúcar (1G)
- 1/2pz de limón (.5F)
- edulcorante
- Hielo

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes. Vaciar en una copa.
2. Puede decorar la copa con rebanadas de fresa, disfruta frio!.

LIMONADA

de fresa y menta



Ingredientes

- 6pz de fresas (1F)
- 10 hojas de menta fresca
- 1 sobre de edulcorante
- Jugo de 1 limón
- 250 ml de agua mineral
- Hielo al gusto

Procedimiento

1. Machacar en un vaso las hojas de menta previamente enjuagadas con el edulcorante.
2. Agregar las fresas en la licuadora con el agua mineral y el limón.
3. Licuar hasta que quede una mezcla homogénea. Vaciar la preparación en el vaso con edulcorante y las hojas de menta.
4. Agregar los hielos y revolver bien.

LIMONADA

turca



Ingredientes

- 4pz de limones (2VR)
- 500ml de agua natural
- 1/2c de edulcorante

Procedimiento

1. Exprimir los limones, mezclar con el edulcorante y revolver hasta disolver.
2. Cortar la cascara de 1pz de limón en tiras y colocarlas en una jarra, añadir el agua, el zumo de limón y meter al refrigerador por dos horas
3. Revolver, colar y servir en un vaso con hielos

JAMAICA

refresh



Ingredientes

- 600ml de peñafiel twist de limón
- 1pz limón
- 1T de agua de jamaica
- ½T de frutos rojos (1F)
- Hielos.

Procedimiento

1. Cortar los frutos rojos en trocitos para agregar al vaso
2. Cortar el limón en rodajas
3. Verter las frutas rebanadas en una jarra
4. Añadir hielos, el agua de jamaica y peñafiel twist de limón a la jarra.
5. Disfruta.

SMOOTHIE

de fresas con cacao nibs



Ingredientes

- 1/3 taza de yogurt griego(1AOA)
- 6 fresas (1F)
- 1 taza de hielo
- 1 cucharada de cacao nibs (1G)
- Vainilla líquida
- 1 sobre de monk fruit

Procedimiento

1. Lleva a la licuadora los hielos, las fresas y el yogurt, la vainilla líquida y el sobre de monk fruit.
2. Licua y agrega un chorrito de agua si es necesario para que licue bien.
3. Decora con los cacao nibs.
4. Disfruta.

PEANUT BUTTER

smoothie



Ingredientes

- 1/2T de leche de almendras (1G)
- 1C de crema de cacahuete (1G)
- 1/2c de edulcorante
- 2C de crema batida (2G)
- 1C de hielo
- 1C de cacao en polvo (1G)

Procedimiento

1. Llevar a la licuadora todos los ingredientes.
2. Agregar más hielos dependiendo de la consistencia buscada.
3. Servir en un vaso y disfrutar.

CHEESECAKE

smoothie



Ingredientes

- 1T leche de almendras sin azúcar (2G)
- 1C queso crema (1G)
- 1/2T blueberries (1F)
- 2C crema para batir (2G)
- 1c canela en polvo
- 1/2c de extracto de vainilla
- 1pz de edulcorante

Procedimiento

1. Llevar todo a la licuadora, mezclar por 30 segundos y disfrutar.

CAFÉ

con canela



Ingredientes

- 2C de café molido
- 1c canela molida
- 475 ml agua
- 75ml crema para batir (5G)

Procedimiento

1. Mezclar los granos de café con la canela. Añadir el agua y preparar el café de la misma forma que siempre lo haces.
2. Batir la crema con un batidor o con una batidora eléctrica hasta que esté a punto de nieve firme.
3. Servir el café en una taza grande (una taza de cristal queda muy bien) y añadir la crema batida encima. Espolvorear canela molida sobre la crema como toque final.

MATCHA

latte frío



Ingredientes

- 1T de leche de almendras (2G)
- 1c de aceite de coco (1G)
- 1C de matcha en polvo
- 1C de extracto de vainilla
- 1 sobre de edulcorante
- 3pz de cubos de hielo

Procedimiento

1. Licuar los ingredientes hasta que se trituren los hielos.
2. Poco a poco espolvorear el matcha en polvo.
3. Servir.

CÚRCUMA

latte



Ingredientes

- 1T de leche de coco sin azúcar (2G)
- 1c de cúrcuma en polvo
- 1/2c de canela en polvo
- 1/2c de edulcorante

Procedimiento

1. Calentar la leche de almendras en un cazo a fuego alto, pero sin que llegue a hervir.
2. Retirar del fuego y agregar el resto de los ingredientes.
3. Batir la leche caliente en una batidora con el resto de los ingredientes para conseguir que tenga espuma y servir.

TÉ cháí



Ingredientes

- 1 sobre de Te chai
- 350ml de agua caliente
- 3C de crema para batir baja en carbohidratos (3G)

Procedimiento

1. Infundir el té en agua caliente durante 5 minutos.
2. Calentar la crema para batir y agitar con un globo. Una vez templada añadirla al té

Burguer King

- Hamburguesa con o sin tocino y queso sin pan ni catsup.

Apple Bee's

- Bourbon Street Steak (*Pedir sin papas).
- Bourbon Street Chicken & Shrimp (Pedir sin papas sazonadas).

IHOP

- Simple & fit 2- Egg Breakfast (pedir sin fruta ni pan).
- Garden Omelete.
- Spinach & Mushroom Omelette.
- Omelette de tocino con queso y pechuga de pavo. Sin papas y sin pan.

Chipotle

- El tazón de ensalada Keto, o puedes personalizar cualquier tazón de burrito, empezando por tus proteínas preferidas.

Taqueria

- Costilla con queso en hoja de lechuga.

Vips

- Arrachera norteña.

QDOBA

- Ofrece un plato Keto de pechuga ahumada, e incluye lechuga rallada, pico de gallo, salsa verde, queso y guacamole. Los tazones de burrito personalizables también están disponibles.

CHILI'S

- Chicken Salad (pedir sin tiras de tortilla).

Wings

- Pescado en salsa verde.

Sanborns

- Claras de huevo con nopales, panela y jitomate al pesto.

OUTBACK

- Cesar Salad con proteína de tu elección (pollo, camarón o salmón) *Quitar los croutones.

Sushito

- Sashimi de atún.

Greengrass

- Cesar & bacon (pedir sin croutones) y con aderezo cesar

