

MIS
fines de semana

VOL 3

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 volumen final!

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

Con cariño, el equipo de #RetoCleanKeto ♡.

Indice

DULCE

Waffles de Canela	5
Waffles de Chocofresa	6
Hotcakes de Chocofresa	7
Hotcakes de Moka	8
Hotcakes de Frutos Rojos	9
Chocolate Chip Mugcake	10
Chocolate Mugcake	11
Mugcake de Cacao con Nuez	12
Mugcake Blueberry	13
Tarta de Arándanos	14
Tortitas de Almendra y Chía	15
Helado de Frutos Rojos	16
Helado de Vainilla	17
Budín de Chía con Frambuesa	18
Mousse de Frutos Rojos	19
Mazapan	20

SALADO

Pimiento Mar y Tierra	21
Pollo a la Mexicana	22
Chiles Rellenos Keto	23
Rollitos de 3 Queso	24
Chop Suey de Cámaron	25
Dip de Salmón	26
Salsa Tampico	27
Ensalada de Aguacate	28
Tzatziki	29
Chips de Calabaza	30
Chips de Brócoli	31
Chips de Vegetales	32

Indice

BEBIDAS

Martini de Menta	33
Michelado de Jamaica	34
Fresada Refresh	35
Coctel de Frutos Rojos	36
Diablito de Jamaica	37
Blueberry Smoothie	38
Green Berry Smoothie	39
Matcha Avocado Smoothie	40
Batido Keto con Aguacate y Cacao	41
Horchata de Fresa	42
Peanut Butter Milk	43
Frappe	44
Bulletproof Coffee	45
Vainilla Latte	46

FUERA DE CASA

Recomendaciones	47
-----------------------	----

WAFFLES

de canela



Ingredientes

Para el Waffle:

- 2 huevos (2AOA)
- 4C de harina de almendras (2G)
- 1c de extracto de vainilla
- Canela en polvo
- 1c de bicarbonato de sodio
- 1 sobre de edulcorante

Para el Topping:

- 1c de extracto de vainilla
- 1c de canela
- 1c de crema para batir
- 30gr de queso crema

Procedimiento

1. Para los waffles mezclar en un tazón la harina de almendra, canela, el bicarbonato y el edulcorante.
2. Agregar poco a poco la mezcla los huevos y la vainilla y batir hasta que quede suave.
3. Calentar la waflera y verter la mezcla.
4. Para el topping, en un tazón mezclar la crema para batir, el queso crema, canela y la vainilla.
5. Una vez listo el waffle, corona con el topping.
6. Disfruta.

WAFFLES

de chocofresa



Ingredientes

Para el Waffle:

- 2c de harina de almendra (1G)
- 1 huevo (1AOA)
- 1/3T de yogurt griego (1AOA)
- Chorrillo de leche vegetal
- Edulcorante, canela en polvo, esencia de vainilla

Para el Topping:

- 1T de fresas en rebanadas (1F)
- 1C de miel maple sin azúcar 15gr de chocolate amargo sin azúcar (1G)

Procedimiento

1. Para los waffles mezclar en un tazón la harina de almendra, canela, el bicarbonato y el edulcorante.
2. Agregar poco a poco la mezcla los huevos y la vainilla y batir hasta que quede suave.
3. Calentar la waflera y verter la mezcla.
4. Para el topping, en un tazón mezclar la crema para batir, el queso crema, canela y la vainilla.
5. Una vez listo el waffle, corona con el topping.
6. Disfruta.

HOT CAKES

de chocofresa



Ingredientes

Base:

- 1C de harina de almendra (1G)
- 1 huevo (1AOA)
- Chorrito de leche vegetal
- Edulcorante, canela en polvo, esencia de vainilla

Toppings:

- 1T de frutos rojos (1F)
- 1/3 T de yogurt griego (1AOA)
- 15 gr de chocolate amargo sin azúcar (1G)

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes de la base.
2. Colocar la mezcla en un sartén caliente hasta que se cocinen por ambos lados
3. Servir los hotcakes y decorar con los toppings.
4. Disfruta.

HOT CAKES

de moka



Ingredientes

- 4C de harina de almendras (2G)
- 1C de cacao en polvo (1G)
- 1C de café de grano ya hecho
- 1pz de huevo (1AOA)
- Chorrillo de leche vegetal
- Canela en polvo al gusto
- 1 sobre de edulcorante
- 1c de extracto de vainilla
- Pizca de polvo de hornear

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Verter la mezcla en un sartén y cocinar por ambos lados.
3. Repetir hasta terminar con la mezcla
4. Disfruta.

HOT CAKES

de frutos rojos



Ingredientes

- ½ T de frutos rojos (1F)
- 3 huevos (3AOA)
- 6C de harina de almendras (3G)
- 6C de queso cottage (2AOA)
- 3c de mantequilla (3G)
- 1c de polvo para hornear
- 1c de ralladura de limón

Procedimiento

1. Batir juntos la harina, queso, huevos y ralladura de limón hasta integrar una masa sin grumos.
2. Derretir la cucharadita de mantequilla en un sartén antiadherente y cocinar una porción de masa (aproximadamente ¼ de taza) por 2 minutos o hasta que dore.
3. Voltear y cocinar 2 minutos más. Continúa con el resto de la masa y la mantequilla.
4. Servir con el queso cottage y frutos rojos encima.

CHOCOLATE CHIP

mugcake



Ingredientes

- 1C de crema de cacahuete (1G)
- 1c de mantequilla (0.5G)
- 2C de harina de almendras (1G)
- 1/2c de edulcorante
- 1c de polvo para hornear
- 1pz de huevo (1AOA)
- 1/4c de vainilla
- 2C de agua

Procedimiento

1. En un recipiente apto para microondas derretir la mantequilla y la crema de cacahuete. Reservar.
2. En otro recipiente, mezclar la harina de almendras, el edulcorante y el polvo para hornear. Integrar con el huevo, vainilla y la crema de cacahuete y mantequilla derretida así como el agua hasta que todo se mezcle. Agregar las chispas de chocolate e integrar toda la mezcla.
3. Llevar al microondas por 90 segundos o hasta inflar la mezcla.
4. Disfruta.

CHOCOLATE

mugcake



Ingredientes

- 1C de crema de cacahuete (1G)
- 1c de mantequilla (0.5G)
- 2C de harina de almendra (1G)
- 1 pizca de edulcorante
- 1c de polvo para hornear
- 1 huevo (1AOA)
- 1C de cacao (1G)
- ¼ c de vainilla
- 2C de agua

Procedimiento

1. En un recipiente apto para microondas derretir la mantequilla y la crema de cacahuete. Reservar.
2. En otro recipiente, mezclar la harina de almendras, el edulcorante y el polvo para hornear. Integrar con el huevo, vainilla y la crema de cacahuete y mantequilla derretida así como el agua hasta que todo se mezcle.
3. Agregar las chispas de chocolate e integrar toda la mezcla.
4. Llevar al microondas por 90 segundos o hasta inflar la mezcla.
5. Disfrutar.

MUGCAKE

de cacao con nuez



Ingredientes

- 1 fresa (el aporte calórico es mínimo)
- 1 clara (.5 AOA)
- 1c de mantequilla (.5G)
- 1C de harina de almendra (.5G)
- ½C de cacao en polvo sin azúcar (.5G)
- 3 mitades de nueces (.5G)
- Edulcorante
- 1c de extracto de vainilla sin azúcar
- ¼c de polvo para hornear

Procedimiento

1. En un tupper apto para microondas derretir la mantequilla por 20-25 segundos.
2. Añadir el resto de los ingredientes y revolver hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Meter nuevamente al microondas durante 1 minuto y medio y revisar que este bien cocido metiéndole un tenedor.
4. Decorar con la fresa.

MUGCAKE

blueberries



Ingredientes

- 1C de crema de cacahuete (1G)
- 1c de mantequilla (0.5G)
- 2C de harina de almendras (1G)
- ½ c de edulcorante
- 1c de polvo para hornear
- 1pz de huevo (1AOA)
- ¼ T de blueberries (0.5F)
- ¼ c de vainilla
- 2C de agua

Procedimiento

1. En un recipiente apto para microondas derretir la mantequilla y la crema de cacahuete. Reservar.
2. En otro recipiente, mezclar la harina de almendras, el edulcorante y el polvo para hornear. Integrar con el huevo, vainilla y la crema de cacahuete y mantequilla derretida así como el agua hasta que todo se mezcle. Agregar las blueberries e integrar toda la mezcla.
3. Llevar al microondas por 90 segundos o hasta inflar la mezcla.
4. Disfrutar.

TARTA

de arándanos



Ingredientes

Masa y cobertura:

- 2 1/2T de harina de almendras (10G)
- 4c de monkfruit en polvo
- 1c de sal
- 1T de mantequilla, picada en cubos pequeños (8G)
- 1/4T de agua helada

Relleno de arándanos:

- 2/4T de edulcorante de monkfruit
- 10gr de goma xantham
- 300gr de arándanos frescos o congelados (5F)
- 2C de jugo de limón

Procedimiento

Masa y Cobertura

1. En un tazón grande, agregar la harina de almendras, mantequilla, monkfruit y sal.
2. Licuar y agregar el agua helada en pequeñas cantidades hasta que se convierta en una gran masa.
3. Una vez formada la masa, envolver en plástico y refrigerar durante una hora.
4. Precalentar el horno a 200 ° C.
5. Cuando esté listo para hornear, colocar la mitad de la masa uniformemente plana contra el fondo y los lados del molde. Hornear por 15 minutos.

Relleno de Arándanos

1. En un tazón mediano, mezclar los ingredientes del relleno de arándanos.
2. Una vez que la corteza salga del horno, esparcir el relleno uniformemente sobre la corteza.
3. Bajar la temperatura del horno a 160 ° C.
4. Desmenuzar el resto de la masa encima. Uniforme y con manchas de arándanos.
5. Hornear por 25 minutos a 160 ° C.

NOTA:

Solo consumir 1 rebanada de 20 gr aprox. son 3g.

TORTITAS

de almendra y chía



Ingredientes

- 6pz de fresas (1F)
- 2pz Huevos (2AOA)
- ½ T de harina de almendra (2G)
- ½ T de leche de almendra (2G)
- 1C de chía (1G)
- 1c de mantequilla (1G)
- 1c de polvo para hornear
- 1c de esencia de vainilla
- 1c de miel sin azúcar

Procedimiento

1. En un recipiente grande batir los huevos, la leche, la esencia de vainilla, la chía y la harina de almendra hasta que quede perfectamente incorporado.
2. Agregar el polvo para hornear y volver a mezclar.
3. En un sartén incorporar la mantequilla derretida e ir incorporando la mezcla y formar la tortita tipo hot cake de tamaño mediano.
4. Agregar las fresas y la miel (comer de 1 a 2 porciones).

HELADO

de frutos rojos



Ingredientes

- 1T de frutos rojos (1F)
- ½ T de crema para batir (2G)
- 1 pizca de edulcorante
- 1c de extracto de vainilla

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes
2. Vaciar en un recipiente y congelar.
3. Servir.

HELADO

de vainilla



Ingredientes

- 1 huevo completo (1AOA)
- 1/2T de crema para batir(8G)
- 1C de esencia de vainilla
- 2sobres de Stevia

Procedimiento

1. Separar el huevo (La yema de la clara) Batir la yema hasta que este suave y esponjosa. Reservar la clara.
2. En un bowl mezclar la crema con la vainilla y los sobres de Stevia.
3. Llevar a ebullición y cocinar a fuego lento durante unos minutos hasta que la crema se espese.
4. Disminuir el fuego y echar la yema batida en la crema caliente. Mezclar bien y dejar cocer a fuego lento sin dejar de remover, hasta que la mezcla espese.
5. Refrigerar la mezcla hasta que enfríe por completo.
6. Batir la clara de huevo hasta que estén firme y esponjosa, incorporarla a la mezcla de crema.
7. Echar la mezcla en un contenedor para helado y colocarlo en el congelador.

BUDÍN DE CHÍA

con frambuesas



Ingredientes

- 1T de leche de almendra sin azúcar (2G)
- ¾T de frambuesas frescas (1F)
- ¼ T de crema para batir (1G)
- 2C de semillas de chía (2G)
- Endulzante al gusto
- 1 pizca de sal

Procedimiento

1. Colocar la leche de almendras, las frambuesas y el edulcorante en una licuadora y mezclar hasta que las frambuesas se trituren y la mezcla esté suave. Reservar en un tazón.
2. Agregar la crema, las semillas de chía y la sal y batir hasta que estén bien combinadas. Cubrir el recipiente con una envoltura de plástico y refrigerar durante la noche o durante mínimo 4 horas.
3. Cuando esté listo para servir el budín, retirar del refrigerador y mezclar bien; las semillas de chía se habrán inflado y la mezcla debería haberse espesado como la consistencia del yogurt.
4. Colocar el budín en vasos individuales para servir.

MAZAPAN



Ingredientes

- 28pz de cacahuates enteros (2G)
- 2 sobres de edulcorante

Procedimiento

1. Procesar los cacahuates y el edulcorante, debe de quedar una masa húmeda sin que quede muy aguada.
2. Con tus manos formar los mazapanes, tratar de comprimir lo más que puedas.
3. Meter al refrigerador por 1 hora.
4. Disfrutar.

MOUSSE

de frutos rojos



Ingredientes

- 2T de frutos rojos (2F)
- 1T de yogurt griego (3AOA)
- 1 sobre de grenetina sin sabor (7 gr)
- 50 ml de agua

Procedimiento

1. Vaciar el contenido del sobre de grenetina en un recipiente hondo y agregar 50 ml de agua fría
2. Poner a baño maria
3. Agregar el yogurt griego e integrar homogéneamente. Dejar entibiar.
4. Cortar 1T de frutos rojos en trocitos, y la otra taza en rebanadas como medias lunas.
5. Verter la mezcla en uno o varios recipientes junto con los trocitos de frutos rojos y remover.
6. Refrigerar durante 2 horas y decorar con los frutos rojos en medias lunas.

PIMIENTO

mar y tierra



Ingredientes

- 1pz pimiento partido por mitad (1VR)
- 5pz camarones (1AOA)
- 30gr de carne molida (1AOA)
- 30gr de chorizo (2G)
- 1C de mantequilla (1G)
- Sal ajo
- Albahaca

Procedimiento

1. En un sartén colocar el chorizo y dejar cocinar.
2. Una vez listo el chorizo retirar y en la grasita que quedó en el sartén agregar la carne molida y sazonar con sal ajo y albahaca.
3. En otro sartén agregar la mantequilla y los camarones, sal y ajo.
4. Ya que todo esté cocido mezclar todos los ingredientes en un mismo sartén.
5. Asa un poco el pimiento y rellenar con el guiso.
6. Decorar con un poco de salsa casera.

POLLO

a la mexicana



Ingredientes

- ½ T de bits de coliflor (1VR)
- ½pz de jitomate picado y 1/2pz de pimiento rojo, verde y amarillo (1VR)
- 90 gr de pollo cocido deshebrado (3AOA)
- 30 gr de aguacate (1G)

Procedimiento

1. En un sartén con buen teflón guisar los bits junto con la cebolla y el jitomate.
2. Agregar el pollo desmenuzado y aguacate.
3. Disfruta.

CHILES RELLENOS

keto



Ingredientes

- 4 chiles poblanos (4VR)
- 1 pizca de sal
- 180 gr de carne molida de res (6AOA)
- 90 gr de queso manchego (3AOA)
- 1C de mantequilla (1G)
- 1/3 T de yogurt griego natural sin azúcar (1AOA)
- 1C de leche de almendras sin azúcar
- 1c de cilantro
- ¼ pz de cebolla rebanada (1VR)

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.
2. 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.
3. Precalentar el horno a 200°C / 400°F.
4. Cocinar la carne de res a fuego medio. Reservar e incorporar el queso manchego.
5. Hornear los chiles durante 5 minutos, hasta que el queso se derrita.
6. 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.

ROLLITOS

3 quesos



Ingredientes

- 2 reb de pechuga de pavo (1AOA)
- 15gr de queso manchego (0.5AOA)
- 15gr de queso panela (0.5AOA)
- 15gr de queso crema (1G)
- 1 ramita de albahaca
- 1c de cilantro
- 8 espárragos trigueros (previamente, cocidos al vapor)

Procedimiento

1. Mezclar y calentar sin dejar quemar los quesos, y agregar las hierbas.
2. Corta las puntas de los espárragos y reservalas para decorar. Por su parte, colocaremos los tallos dentro del relleno.
3. Rellenar de esa mezcla los rollitos de pavo.
4. Sirve acompañando con las puntas de espárragos que habías reservado y disfruta.

CHOP SUEY

de camarón



Ingredientes

- 1 ½ T de brocoli troceado (V)
- 1 T de apio rebanado (V)
- 2T de germen de soya (V)
- 8 cebollitas cambray partidas por la mitad (2VR)
- 15 camarones pelados (3AOA)
- 1c de aceite de oliva (1G)
- 2c de jugo de limón
- 4C de salsa de soya
- ½ c de jengibre finamente picado

Procedimiento

1. Salpimentar los camarones y asar en sartén a fuego alto con el aceite. Cuando estén cocidos, retirar del sartén y reservar.
2. Blanquear el germen de soya en agua hirviendo con sal por 1 minuto y retirar a un recipiente con hielos y agua. Repetir el procedimiento con el brócoli.
3. Asar las cebollitas en un sartén a fuego alto-medio hasta que queden doradas.
4. En un recipiente mezclar la salsa de soya con el jugo de limón y jengibre. Añadir todos los ingredientes y mezclar. Puedes añadir sal y pimienta al gusto.

DIP

de salmón



Ingredientes

- 2 Hojas de lechuga orejona (0.5V)
- 1C de finas hierbas
- 30 gr de Salmon (1AOA)
- 2C de crema agria (2G)
- 15 gr de queso crema (1G)
- Ajo y cebolla en polvo
- 1 pizca de sal

Procedimiento

1. Licuar el salmón, el ajo con cebolla en polvo, el queso crema y las finas hierbas. Agregar sal.
2. Usar las hojas de lechuga como totopo.
3. Disfruta.

SALSA

tampico



Ingredientes

- 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)
- 200gr de surimi (6.5 AOA)
- 4C de mayonesa (4G)
- 1 pizca de sal

Procedimiento

1. Con un cuchillo filoso empieza a cortar las barras de surimi en julianas muy delgadas, licuar el surimi cortado y presionar una vez el botón de inicio, que se muele un poco más durante 1-2 segundos.
2. Mezclar en un recipiente el surimi ya molido con el apio, perejil, pepino, cebolla, chile y mayonesa hasta lograr una mezcla homogénea.
3. Agregar sal al gusto y refrigerar hasta el momento de servir.
4. Disfruta.

ENSALADA

de aguacate



Ingredientes

- 1pz de aguacate (4G)
- 1T de pepino (1V)
- 1c de ajo picado (VR)
- 1 1/2c orégano seco
- 1/2T de cebolla morada (1VR)
- 2pz de jitomate (1VR)
- 1c de mostaza Dijon
- 1c de jugo de limón
- Sal
- Pimienta
- 1/4T de aceite de oliva

Procedimiento

1. Picar todos los ingredientes en cubitos y llevarlos a un bowl.
2. Mezclar con todas las especias y salpimentar.
3. Disfrutar.

TZATZIKI



Ingredientes

- 1/3T de yogurt griego (1AOA)
- Pedacito de pepino
- 1/2pz de diente de ajo pequeño
- 1c de aceite de oliva (1G)
- Jugo de medio limón
- 1/4c de eneldo fresco o hinojo
- Sal
- 1T de apio bastones

Procedimiento

1. Picar finamente el pepino sin cáscara ni semillas y pasar a un bowl.
2. Incorporar el resto de los ingredientes, menos el apio.
3. Mezclar bien.
4. Sumerge los bastones de apio.

CHIPS

de calabaza



Ingredientes

- 2pz de calabaza (1V)
- 1pz de huevo (1AOA)
- 1/2T de harina de almendras (4G)
- 1/2T de queso parmesano rallado (8G)
- 1c de sazónador italiano
- 1c de ajo en polvo
- Sal y pimienta

Procedimiento

1. Calentar el horno en 180°C.
2. Cortar la calabaza a la mitad y luego en tiras largas (como papas).
3. En un bowl mezclar la harina de almendras con el queso parmesano, especias y sal y pimienta. Mezclar para combinar.
4. Sumergir las calabazas en el huevo previamente batido y después pasar por la mezcla. Colocar en un plato o en una charola para el horno con papel para hornear.
5. Llevar las calabazas al horno y dejar por 10 minutos o hasta quedar crujientes

CHIPS

de brócoli



Ingredientes

- 2T de brócoli (1V)
- 2pz de huevo (2AOA)
- 1/2T de harina de almendras (4G)
- 1/2T de queso parmesano rallado (8G)
- 1c de sazónador italiano
- 1c de ajo en polvo
- Sal y pimienta

Procedimiento

1. Calentar el horno en 180°C.
2. Cortar el brócoli y dividir los arbolitos.
3. En un bowl mezclar la harina de almendras con el queso parmesano, especias y sal y pimienta. Mezclar para combinar.
4. Sumergir las calabazas en el huevo previamente batido y después pasar por la mezcla. Colocar en un plato o en una charola para el horno con papel para hornear.
5. Llevar las calabazas al horno y dejar por 10 minutos o hasta quedar crujientes.
6. Disfruta.

CHIPS

de vegetales



Ingredientes

- 1pz de berenjena
- 1pz de calabacita (1V)
- 1c de aceite de oliva (1G)
- Sal y pimienta

Procedimiento

1. Cortar la berenjena y la calabaza en láminas delgadas con ayuda de un pelapapas o de una guillotina.
2. Colocar las láminas en una bandeja para horno, barnizar con el aceite y condimentar al gusto.
3. Pasar al horno precaliente a 180° por 10 minutos, voltear y dejar otros 10 minutos o hasta que se vean doraditas.

MARTINI

de menta



Ingredientes

- Hojas de menta fresca
- Edulcorante
- Jugo de 2 limones
- 1lt de agua mineral
- Hielo.

Procedimiento

1. Enjuagar las hojas de menta y las machacamos en un vaso con el edulcorante.
2. Poner el vaso de la licuadora el agua mineral y el jugo de los limones. Licuar bien hasta que tengamos un líquido homogéneo.
3. Vaciar esta preparación en la jarra que contiene el edulcorante y la menta machacada.
4. Finalmente agregar un puñado de hielo y revolvemos bien. Dejamos en refrigeración una hora antes de servir.
5. Disfruta.

MICHELADO

de jamaica



Ingredientes

- 600 ml de peñañiel twist de naranja o limón
- Chile tajín al gusto
- 1 limón
- 2C de jugo maggi
- 1C de salsa inglesa
- 1T de agua de jamaica sin azúcar

Procedimiento

1. Escarcha un vaso con el tajín y vierte el jugo de limón, jugo maggi, salsa inglesa, agua de jamaica y el peñañiel.
2. Puedes añadir más chile tajín al gusto.
3. Servir y disfrutar.

FRESADA

refresh



Ingredientes

- 1 T de Twist de limón o agua mineral
- ½ T de fresas machacadas (0.5F)
- 1gr de edulcorante

Procedimiento

1. Colocar todos los ingredientes en una jarra con abundante hielo.
2. Servir y disfrutar.

CÓCTEL

de frutos rojos



Ingredientes

- 1T de Twist de limón o agua mineral
- 1/2T de frutos rojos (0.5F)
- 1c de edulcorante

Procedimiento

1. Colocar todos los ingredientes en una jarra con abundante hielo.
2. Servir y disfrutar.

DIABLITO

de jamaica



Ingredientes

- 1 T de agua de jamaica
- 1T de agua natural
- 1 sobre de edulcorante
- Chile tipo tajín al gusto
- 1 pizca de sal
- 2C de mermelada de fresa sin azúcar

Procedimiento

1. Congelar el agua de jamaica en vasos y poner un palito de madera como de paleta.
2. Mezclar la mermelada con el chile tipo tajín y agregar sal al gusto para formar el chamoy.
3. Para servir, sacar el diablito del vaso y agregar el chamoy al fondo del vaso. Girar el diablito en el vaso para embarrarlo de chamoy.
4. Espolvorear un poco más de tajín para decorar al gusto.

BLUEBERRIE

smoothie



Ingredientes

- 1/2T de leche de coco (1G)
- 6pz de nuez (1G)
- 3C de yogurt griego (0.5AOA)
- 1/2T de blueberries (1F)
- 1c de vainilla
- 1C de hielo

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.

GREEN BERRY

smoothie



Ingredientes

- 1/2T de leche de coco (1G)
- 2C de linaza (1G)
- 1/4pz de aguacate (1G)
- 1/2T de espinacas (1V)
- 1/2T de blueberries (1F)
- 1c de vainilla
- 1C de hielo

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.

MATCHA AVOCADO

smoothie



Ingredientes

- 1/4pz de aguacate (1G)
- 1/2T de espinacas (V)
- 1/2T de leche de coco (1G)
- 2c de aceite de coco (2G)
- 1c de matcha en polvo
- 1c de edulcorante
- 1/2T de agua
- 1T de hielos

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.

BATIDO KETO

con aguacate y cacao



Ingredientes

- 1/2pz de aguacate congelado (2G)
- 2c de cacao en polvo (2G)
- 2c de chía (0.5G)
- 1/2T de leche de coco (1G)
- 1/2T de agua

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
3. Servir en un vaso y disfrutar.

HORCHATA

de fresa



Ingredientes

- 6pz fresas (1F)
- ½ T de leche de coco sin azúcar (1G)
- 1c de crema para batir (1G)
- 1c vainilla
- ½ T de agua
- 1 sobre de Stevia
- 1c de canela

Procedimiento

1. Licuar todos los ingredientes.
3. Servir en un vaso y disfrutar.

PEANUT BUTTER

milk



Ingredientes

- 1T de leche de almendra (2G)
- 1C de crema de cacahuete (1G)
- Canela en polvo
- Edulcorante al gusto

Procedimiento

1. Calentar la leche.
2. Agregar los demás ingredientes y mezclar bien.
3. Decorar con un poco de canela.
3. Servir en un vaso y disfrutar.

FRAPPE



Ingredientes

- 2C crema batida (2G)
- 1c endulcorante de monkfruit
- 1C de crema de cacahuete (1G)
- 1/3T de yogurt (1AOA)
- 1T de leche de almendras sin azúcar (2G)

Procedimiento

1. Agregar todos los ingredientes, excepto crema batida, a la licuadora y mezclar muy bien.
2. Servir en un vaso y decorar con la crema batida.
3. Disfruta.

BULLETPROOF

coffee



Ingredientes

- 2/3 T de café de grano caliente (líquido ya preparado)
- ½ T de leche de almendras sin azúcar (1G)
- 1c de aceite de coco virgen (1G)
- 1c mantequilla o ghee (1G)
- 1 pizca de edulcorante

Procedimiento

1. Agregar todos los ingredientes a la licuadora, mezclar y servir.
2. Disfruta.

VAINILLA

latte



Ingredientes

- 1T de leche de coco o almendras sin azúcar (2G)
- 2C de esencia de vainilla
- 1c de café de grano o 1 shoot de expreso
- Canela en polvo
- Edulcorante al gusto

Procedimiento

1. Calentar la leche en un recipiente
2. Agregar los ingredientes cuando comience a hervir la leche y mezclar bien.
3. Decorar con un poco de canela en polvo.
4. Disfruta.

Chili's

- Chicken Salad (pedir sin tiras de tortilla).
- Sirloin a la parrilla con aguacate (evita la guarnición de elote o puré de papa y cambialo por vegetales)

Applebee's

- Bourbon Street Chicken & Shrimp (pedir sin las papas).

Subway

- Ensalada César sin aderezos ni croutones.

Toks

- Pechuga de pollo a la parilla.

50 Friends

- Carpaccio Mario.

Sushi Roll

- Teppanyaki de res.
- Tori katsu (con pechuga a la plancha)

The Cheesecake Factory

- Grilled salmón (pedir sin puré de papa).

Italiannis

- Omelette di asparagi, omitir el pan toscano.

Cervecería de Barrio

- Beef with brócoli

P.F. CHANGS

- Omelette di asparagi, omitir el pan toscano.

IHOP

- Huevos a la mexicana con tocino.