

# 7 recetas de comidas para tu Dieta Keto

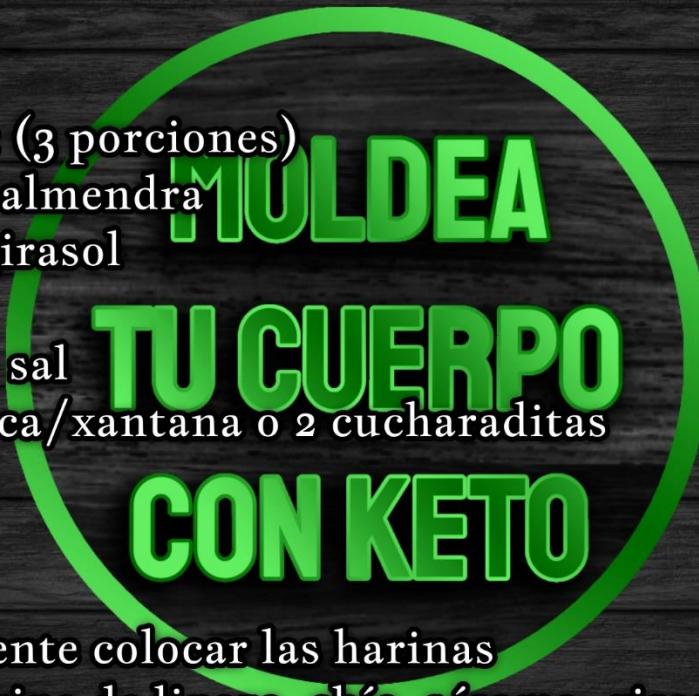
Hola de nuevo! Espero que este trabajo pueda ayudarte a no perder más de tu tiempo y paciencia pensando en qué comer y té de más ideas.

Y como la idea es que no pierdas más tiempo, empecemos:

## Fideos:

Ingredientes: (3 porciones)

150 gr harina de almendra  
65 gr harina de girasol  
2 / 3 huevos  
1 cucharadita de sal  
10 gr goma xántica/xantana o 2 cucharaditas



### Paso a paso:

#### Paso I:

En un recipiente colocar las harinas  
(pueden usar harina de linaza, chía, sésamo, girasol, almendra. La harina que tengan).

Colocamos la cucharadita de sal, los 10 gr de goma xántica/xantana o 2 cucharaditas.

Mezclamos bien para que se integre y procedemos a colocar de a 1 huevo hasta que se forme una masa firme.

(en este caso se usó 3 huevos pero depende del tamaño y de qué tipo de harina uses porque algunas absorben más que otras).

## Paso 2:

Luego sepáramos la masa en 2 bollitos y procedemos a estirar con un palote entre dos papeles manteca o film para que no se pegue.

Cuando la masa esté estirada procedemos a cortar del ancho que quieras con un cuchillo afilado y reservamos en un recipiente aparte los fideos que vamos cortando.



## Paso 3:

Colocamos una olla con agua y dejamos que rompa hervor, colocamos los fideos, revolvemos y dejamos cocinar por aproximadamente 2 minutos.



## Paso 4:

Cuando ya estén, los colamos y podemos agregarle la salsa que queramos.

(como ejemplo podemos hacer una salsa rápida de pollo: ya hervido, le agrega un 1/4 de cebolla que sofries, luego coloque la crema de leche y queso cremoso para que espese).



## Paso 5

Si cuentas macros te dejo toda la información nutricional por porción sin la salsa:

En Keto se cuentan macronutrientes para evitar salir del estado de cetosis

Calorías: 519

Carbohidratos netos: 6.5 gr

Proteína: 23.5 gr

Grasa: 42.6 gr

Fibra: 7.4 gr

Spaguetti Keto de Zucchini:

Ingredientes:

2 zucchini

1 cucharada Manteca

Salsa:

Carne picada

2 tomates

Cebolla

Paso a paso:

Paso 1:

Corte 2 zucchini con el rallador de cocina sin llegar a las semillas

Paso 2:

Saltear cebolla y zucchini con una cucharadita de manteca

Paso 3:

Agregue sal y un chorrito de agua, cocine 2 minutos

Paso 4:

Agregar los 2 tomates bien picados

Paso 5:

Agregar queso de rallar, rallado (no el que se compra en bolsa)

MOLDEA  
TU CUERPO  
CON KETO



# Tarta de verduras con masa Keto:

(Masa ideal para tarta. Podes llenar con lo que más te guste)

Ingredientes para 6 porciones:

·Masa:

140 gr Harina de almendras  
3 cucharitas Semillas de sésamo  
2 cucharadas psyllium en polvo  
1 cucharadita Sal  
45 gr Manteca fría  
1 Huevo

·Relleno:

2 paquetes Espinaca  
1/2 cucharada Ajo en polvo  
1 cucharada Cebolla en polvo  
100 gr Queso cremoso  
4 fetas Jamón  
Cantidad necesaria: Aceite de oliva  
Cantidad necesaria: Sal y pimienta

Paso a paso:

Paso 1:

Mezclar los ingredientes secos y luego incorporar los húmedos de la masa para tarta. Estirar la masa entre film y palo de amasar, aceitar el molde (es una buena idea usar uno desmontable). Llevar a la heladera hasta que cocinemos el relleno.



Paso 2:

En una sartén agregar una cucharada de aceite de oliva, luego agregar la espinaca previamente lavada y cortada chiquitita.

Agregar los condimentos. Sacar del fuego, agregar el jamón cortado en tiritas y dejar enfriar en la heladera.

Luego de 15 min. sacar el relleno y la masa de la heladera, llenar. Colocar el queso cortado en cubitos y hornejar por 25 minutos a 180° o hasta que se dore los bordes de la masa.

Paso 3:  
Dejar enfriar y luego cortar.



## Tortilla de brócoli:

Ingredientes para una única porción:  
1 taza de brócoli hervido o descongelado  
1 cebolla de verdeo o 1/2 cebolla común, ya rehogada  
1 huevo  
Cantidad mínima necesaria de Aceite, como antiadherente  
Condimentos a gusto como: curry, pimienta blanca y sal  
Opcional: levadura nutricional y queso

Paso a paso:

Paso 1:

Si ya tienes todo, simplemente lo mezclas, con condimentos y todo.

Paso 2:

Pones una sartén de telón chica al fuego lento, aceite solo para que no se pegue. Y una vez caliente viertes la mezcla.

Paso 3:

Cocinas tapado por 10 o 15 min. Podes agregar arriba queso o levadura nutricional.

Paso 4:

Cuando el huevo está cocido, está listo. Desmoldar sobre plato.

## Medallones de Carne Al Horno Versión Keto:

Ingredientes para dos porciones:  
500 gramos Carne Picada Especial  
2 Huevos  
100 gramos Harina de Almendras  
Sal, Pimienta, Especias aptas  
1 Cucharada Queso Rallado  
Jamón y Queso a Gusto

Paso a paso:

Paso 1:

Mezcle en un Bol la Carne, Añade los 2 huevos, el queso rallado y condimento a gusto, une todo.

Paso 2:

Luego Añade la Harina de Almendras para compactar.

Paso 3:

Con las manos, une la masa y separe en bollitos dando la forma de hamburguesas, unte una bandeja con aceite de oliva y al horno 10 minutos aproximadamente.



Paso 4:

Una vez que las de vuelta, cocine otros 10 minutos.

Paso 5:

Coloque con un palillo Queso y Jamón para dar el toque final.

Recuerde vigilar la información nutricional de todo lo que pueda tener etiqueta como el jamón



## Albóndigas en crema de mostaza:

Ingredientes:

2 Porciones:

1/2 kilo carne picada especial

Cantidad necesaria:

Puerro a gusto, pimienta blanca, ajo en polvo, perejil, comino

Cantidad necesaria para empanar: harina de almendras

Cantidad necesaria: mostaza

Paso a paso:

Paso 1:

Mezclamos la carne con condimentos, puerro o verdeo, perejil y amasamos bien.

Paso 2:

Formar bolitas y pasar por harina de almendras.

Las doramos en una sartén con aceite.

Recordar que la cocción finaliza en la salsa.

Las resevamos.



Paso 3:

La salsa se hace con cebolla rehogada en una sartén, champiñones y un pote de crema mediano.

Agregamos 2 o 3 cucharadas de mostaza, pimienta en grano y molida opcional.

Dejar en ebullición hasta que espese.

Metemos allí las albóndigas hasta que estén listas. Servir.



## Omelette Keto de pencas de espinaca y queso cheddar:

Ingredientes:

1 porción.

2 huevos

1 taza pencas de acelgas

2 fetas queso cheddar

A gusto sal y pimienta

Cantidad necesaria fritolin (o aceite/manteca para que no se pegue)

Paso a paso:

Paso 1:

Poner en un mixer las pencas hervidas. Procesar y hacer un puré. Agregar los huevos, salpimentamos y batir hasta unir todo.

MOLDEA

TU CUERPO

CON KETO

Paso 2:

Colocar fritolin (manteca o aceite de oliva) en un sartén y tapar bien.

Una vez que se pueda comenzar a enrollar colocar unas fetas de queso.

Paso 3:

Finalmente podés agregar unas semillas y si querés acompañar con una ensalada verde.



# 200 Recetas más

Muchas personas me escriben sufriendo por comer siempre lo mismo.  
¿Estás en la misma situación?

Cliquea o toca la imagen de aquí abajo



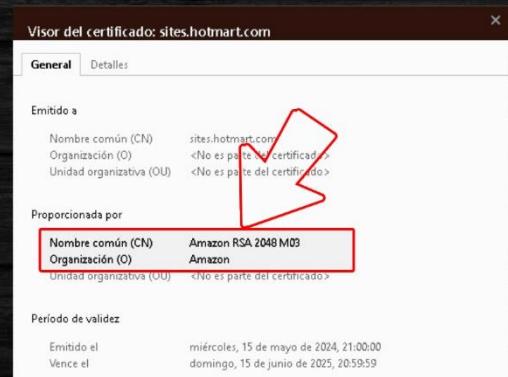
Para aprender recetas Keto de:

- Bebidas
- Refrigerios
- Desayunos
- Comidas
- Postres

Para cualquier consulta, toca la imagen para enviarme un mensaje privado:



La seguridad en internet es importante, por ello, te muestro brevemente el certificado de seguridad de la pagina que abriste:



# SABIAS QUE...

El error número uno más cometido en quienes realizan la **Dieta Keto** es:

Creer que evitando carbohidratos y azúcares ya es suficiente **¡y no es así!**. no solo no es suficiente sino que **tampoco es saludable**.

El segundo error más común es:

Asesorarse de amateurs de diferentes redes sociales, donde muchos pseudo expertos tienen **diferentes** conocimientos mezclados con opiniones.

(Y no se lo digas a nadie pero:

**¡MUCHAS SON ERRADAS POR COMPLETO!**).

## MOLDEA

Personalidades como: Kim Kardashian, Megan Fox, Alicia Vikander (*Tomb Raider*), entre otras, han hecho y hacen la **Dieta Keto** para mantener sus figuras, asesorándose **con profesionales**, solo faltas vos.

Asesórate de forma privada sin gastar una fortuna **tocando o dando click en la imagen**:

