

7 recetas de desayunos para tu Dieta Keto

Hola de nuevo! Espero que este trabajo pueda ayudarte a no perder más de tu tiempo y paciencia pensando en que desayunar y te dé más ideas.

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

Variaciones de Bacon (o panceta), huevos y aguacate (o palta):

A veces fritos en la misma grasa del Bacon, otras veces revueltos y otras en Omelette o tortilla, son muy versátiles y combinan con todo.

Huevos Perico:

Básicamente salteamos cebolla y tomate y luego añadimos los huevos batidos con un toque de queso rallado y sal.

Pudín de chía:

Mezclamos una taza de la leche de tu preferencia con 3 cucharadas de semillas de chía tapamos y dejamos reposar hasta el día siguiente.

(Leche o bebida de almendras o coco, son las que menos cantidad de carbohidratos tienen.)

Puedes incorporar esencia de vainilla, canela, cúrcuma, cacao o maca en polvo, o edulcorantes como la stevia natural. **estos últimos sin excedernos.**

(La mayoría de las bayas (frutos del bosque) son alimentos bajos en carbohidratos adecuados en cantidades moderadas, pero las frutas son los caramelos de la naturaleza: tienen mucha azúcar)

Sólo nos queda servir y agregar frutos rojos como fresas o arándanos, hojuelas de coco o frutos secos.

Gachas o atol de coliflor, chía y frutos secos:

Ingredientes para un comensal:

- 1 taza de coliflor rallada
- 3/4-1 taza de leche o bebida vegetal (de almendras en mi caso)
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- Canela en polvo al gusto
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1/4 taza de frutos secos (nueces, almendras, semillas)

Preparación:

Ponemos a calentar la leche o la bebida vegetal en un cazo, cuando esté a punto de hervir, añadimos la esencia de vainilla y canela al gusto.

Agregamos la coliflor y la chía, removemos y dejamos cocer 2-3 minutos.

Retiramos del fuego y servimos. Agregamos los frutos secos y más semillas de chía para decorar.

Si te apetece una textura espesa, con 3/4 de taza te queda. Si la prefieres más líquida, usa una taza de leche o bebida vegetal.

También puedes usar semillas de hemp o añadir una cucharadita de péptidos de colágeno para un extra de proteína.

Hash Browns de Coliflor:

Estas tortitas saladas ideales para los desayunos que originalmente se preparan con patata o batata rallada, pero que si las hacemos con coliflor salen buenísimas.

Ingredientes:

- 500 gr de coliflor triturada o rallada
- 2 huevos
- 1 cebolla verde
- Queso rallado (cheddar en mi caso)
- 1/4 cucharadita de ghee o manteca



Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y cocer porciones de la mezcla en una sartén engrasada con ghee o mantequilla de buena calidad.

Nos ayudamos de una paleta o espátula para mantener la forma rectangular mientras cuaja. Le damos la vuelta y terminamos de cocer.

Espolvoreamos más cebolla verde por encima y listo! Puedes acompañar de crema agria, tocineta o salmón ahumado y aguacate, para un desayuno completo.

Pan Keto:

Sólo debemos mezclar 1 cucharadita de manteca derretida con 1 huevo, 1 cucharada de harina de almendras, 1 cucharada de harina de coco, 1 cucharada de nata y una pizca de sal. Llevamos el resultado al microondas durante 2 minutos y listo!

Yogur y frutos rojos:

Cantidad: 1 yogur con 25g de frutos rojos variados

Macros: 4 carbs (depende del yogur).

Otro postre delicioso que te puedes preparar en un minuto cuando tienes antojo de dulce es este:

Abre un yogur, echa unas gotitas de edulcorante apto líquido (opcional) y 25g de frambuesas, fresas o moras.

Los yogures a base de coco o soja tienen menos carbohidratos que los normales, así que te toca a ti mirar etiquetas en el supermercado.

Nota final:

Siempre podremos incorporar distintos vegetales bajos en hidratos para enriquecer nuestro desayuno.

Tomate cherry, Cebolla roja, Cebolla verde o cebollino, Champiñones, Espinacas, Calabacín o zucchini, Coliflor, Espárragos.

Ten siempre en cuenta que únicamente evitar carbohidratos y azúcares no es suficiente para realizar la Dieta Keto.

TAMPOCO ES SALUDABLE

200 Recetas más

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

Clickea o toca la imagen de aquí abajo



Para aprender recetas de:

- Bebidas
- Refrigerios
- Desayunos
- Comidas
- Postres

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!).

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:**

