



100 RECETAS SECRETAS



PAN DE CHÍA

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 Cucharada de Harina de Coco
- 1 Cucharadita (sopa) de Sésamo
- 2 Cucharadas (sopa) de Chía
- 1 cucharada (sopa) de requesón
- 1 cucharada de Aceite de Coco
- 1 Cucharadita (té) de Levadura Química
- 1 pizca de sal



MODO DE PREPARO

- En un recipiente batir bien el huevo.
- Agregue harina de coco, semillas de sésamo, semillas de chía, aceite de coco, requesón y sal. Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir la levadura química y mezclar suavemente.
- Disponer de la masa en forma de bizcocho inglés untado con aceite de coco.
- Hornear en horno precalentado a 180°C durante 15 minutos aproximadamente.
- Servir inmediatamente.

WAFFLE LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 Taza de Harina de Almendras
- 1/4 Cucharadita (té) de Sal
- 1/4 Cucharadita (té) de Bicarbonato de Sodio
- 4 huevos
- 1 Cucharadita (té) de Extracto de Vainilla
- 2 Cucharadas (sopa) de Xilitol



MODO DE PREPARO

- Mezclar, en un recipiente, harina de almendras, sal, bicarbonato de sodio y revuelva bien.
- Agregar los huevos, la vainilla y el edulcorante xilitol y continuar mezclando y batiendo hasta obtener una masa homogénea.
- Vierta 1/4 taza de esta masa en la waflera, engrasada con mantequilla y precalentado.
- Mezclar, en un recipiente, harina de almendras, sal, bicarbonato de sodio y revuelva bien.
- Agregar los huevos, la vainilla y el edulcorante xilitol y continuar mezclando y batiendo hasta obtener una masa homogénea.
- Vierta 1/4 taza de esta masa en la waflera, engrasada con mantequilla y precalentado.
- A medida que se cocinan los gofres, desmoldarlos y colocarlos en una bandeja para que se enfríen un poco.
- Agregue su cobertura favorita y sirva.

SANDWICH DE ATÚN

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan bajo en carbohidratos (receta de libro electrónico)
- 150g Atún en agua escurrida
- 100g Queso Crema
- 3 rodajas de tomate
- 2 hojas de lechuga
- Sal y orégano al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bowl, coloca el atún y el queso crema y mezcla bien hasta que se incorporen los ingredientes.
- Sazone con sal y orégano al gusto.
- Rellenar la mitad de las rebanadas de pan con la mezcla, colocar las rebanadas de tomate y las hojas de lechuga, cubrir con la rebanada restante.
- Servir inmediatamente.



PIZZA DE CALABACÍN LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 calabacines cortados en rodajas (medianas)
- 1 Cebolla Mediana Picada
- 1 pimiento picado
- 2 tomates picados sin piel y sin semillas
- 150 g de mozzarella rallada
- 1 Cucharadita (postre) de Aceite de Oliva
- Orégano al gusto
- Sal a gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén antiadherente, sofreír la cebolla con aceite de oliva.
- Luego agregue las especias, los pimientos y el calabacín y deje cocinar por otros 5 minutos.
- Revuelva bien, luego agregue los tomates y saltee por otros 5 minutos, revolviendo constantemente para que no se queme.
- En una fuente que se pueda meter al horno, colocar encima la mitad del guiso de calabacín, la mozzarella y la otra mitad del guiso.
- Espolvorear orégano y dorar en el horno a 180°C durante 10 minutos o hasta que se derrita el queso.

PIZZA DE HARINA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- 6 cucharadas de harina de berenjena
- 2 cucharadas (sopa) de Aceite de oliva
- 100 ml de agua
- Queso mozzarella al gusto
- Orégano al gusto
- Salsa de tomate casera al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol, mezclar la harina de berenjena, el aceite de oliva y el agua hasta conseguir una textura de "mousse".
- Deseche la masa y extiéndala en forma forrada con papel manteca hasta formar un círculo.
- Hornear a 200°C durante unos 20 minutos.
- Retire la masa del horno y extienda la salsa de tomate casera por encima.
- Disponer las rodajas de mozzarella y terminar con un poco de orégano. Lleve al horno nuevamente hasta que el queso se derrita.



PASTEL DE POLLO Y BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 1 taza de brócoli (té) cocido
- 1 taza (té) de pollo cocido y desmenuzado
- 1 Cucharada de Aceite de Oliva de oliva
- Pimentón al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Pon todos los ingredientes en la licuadora y bate bien hasta obtener una masa homogénea.
- Transfiera la mezcla a un recipiente y ajuste la sal si es necesario.
- Formar bolitas con la masa y colocar en forma ligeramente engrasada.
- Hornear en horno precalentado a 200°C durante aproximadamente 20 minutos.



COXINHA DE QUESO CREMA

INGREDIENTES

- 1 Kg de Pechuga de Pollo
- 1 cebolla picada
- 1 Diente de Ajo
- 1 yema de huevo
- Linaza Dorada (Para Empanizar)
- Queso Crema al gusto (Relleno)
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- En una olla a presión, colocar el pollo, un poco de aceite de oliva y la cebolla picada y cocinar bien.
- Una vez cocido, desmenuce el pollo y sazone con sal y pimienta negra al gusto.
- Reservar y dejar enfriar.
- Después de que se haya enfriado, agrega el queso crema hasta obtener una masa que puedas modelar.
- Dar forma a las coxinhas y sumergirlas en la yema de huevo y luego en la linaza.
- Hornear en horno precalentado a 180°C durante 20 minutos aproximadamente.
- Servir inmediatamente.

COXINHA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 coliflor cocida
- 1 Pechuga de Pollo Cocida y Desmenuzada
- 1 huevo
- Queso crema al gusto
- 1 gema
- Semillas de linaza
- Harina de Almendras Tostadas
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Licua en la licuadora la coliflor, la pechuga de pollo, el huevo, la sal y la pimienta negra hasta obtener una masa homogénea.
- Abra la masa en la palma de su mano, agregue el queso crema y forme la coxinha. Repite el proceso con el resto de la masa.
- Pintar la coxinha con yema de huevo y sumergirla en la harina de almendras mezclada con la linaza triturada para cubrir.
- Disponer en un molde y hornear en horno precalentado a 200°C hasta que estén dorados.
- Retirar del horno y dejar enfriar.
- Sirva de inmediato y disfrute de una buena comida!

PASTEL DE ESPINACAS LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 manojos de espinacas
- 1 cebolla mediana picada
- 2 huevos
- 1 Diente de Ajo machacado
- Perejil al gusto
- 1 Cucharada de Aceite de Coco
- Harina de berenjena hasta llegar al punto
- Sal y pimienta negra al gusto.



MODO DE PREPARO

- Lave bien los manojos de espinacas y déjelos en remojo durante unos minutos en agua caliente.
- Escurrir las espinacas y picarlas finamente.
- En un recipiente, agregue las espinacas, los huevos, el ajo, el perejil, la sal, el aceite de coco y la pimienta negra y mezcle bien.
- Agregar la harina de berenjena poco a poco hasta obtener una masa firme.
- Con ayuda de dos cucharas, da forma a los pasteles de espinacas y colócalos en un molde engrasado.
- Llevar a horno precalentado a 160°C hasta que las galletas estén doradas

PANINI LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 huevo grande
- 25g de queso parmesano rallado
- 3 Cucharadas (sopa) de Light Requeijão
- 1 Cucharadita (té) de Levadura
- 2 Rebanadas de Queso Mozzarella



MODO DE PREPARO

- En un bowl batir el huevo, el queso rallado y el queso crema. Agregue el bicarbonato de sodio y bata un poco más.
- Esparza la mezcla en un plato llano mediano con forma de panqueque y cocine en el microondas durante 3 minutos.
- Retire con cuidado la masa del plato y coloque el queso mozzarella en una de las mitades.
- Doblar y colocar en una sandwichera, engrasada con un poco de mantequilla, hasta que la masa esté ligeramente dorada.
- Servir inmediatamente y disfrute de una buena comida

PANINI DE NUECES LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 2 cucharadas (sopa) de harina de nuez
- 1 Cucharada de Harina de Linaza
- 1 1/2 Cucharadita (sopa) de Linaza
- 1 Cucharadita (té) de levadura química
- 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar el huevo, la harina de nuez, la harina de linaza, la linaza y la sal hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir la levadura química y mezclar suavemente.
- Microondas durante unos 2 minutos.
- Sácalo del microondas, córtalo por la mitad y rellénalo con queso parmesano. Freír en una sartén hasta que el queso se derrita y el panini esté dorado.



PIZZA CETOGÉNICA

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 50 g de queso parmesano rallado
- 2 Sobres de gelatina incolora y sin sabor (sin azúcar)
- 1 cucharada (sopa) de harina de coco
- 100 ml de nata sin suero
- 4 Cucharadita (sopa) de Agua
- Sal rosa al gusto

MODO DE PREPARO

- Pon todos los ingredientes en la batidora, incluida la gelatina, sin disolverla, y bate muy bien.
 - En un molde redondo, forrar el fondo con papel de horno para evitar que se pegue y verter la masa extendiéndola bien.
 - Llevar a horno medio por 20 minutos, o hasta que alcance el punto deseado (más suave o más crocante).
 - Dar una vuelta para que se cocine uniformemente por ambos lados.
- Agrega el relleno de tu elección y lleva a hornear nuevamente.



TORTA EN TAZA LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de harina de coco
- 1 cucharada de mantequilla de maní o almendras
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de leche de coco
- 1 cucharada (sopa) de edulcorante
- Xilitol u otros
- 1 huevo



MODO DE PREPARO

- Mezcle todo junto en una taza, empezando por los ingredientes líquidos.
- Microondas por 2 minutos.
- Opcional: chispas de chocolate 70% cacao

BROWNIE LOW CARB CON 2 INGREDIENTES

INGREDIENTES

- 250 gramos de chocolate 70% cacao
- 4 gemas
- 4 claras de huevo



MODO DE PREPARO

- Separar las yemas de la clara, batir las claras a punto de nieve.
- Derretir el chocolate en el microondas cada 30 segundos para evitar que se queme o al baño maría.
- Coloque una yema de huevo a la vez en el chocolate derretido y revuelva.
- Agregue las claras de huevo, revolviendo suavemente;
- La consistencia será como mousse.
- Colocar en un molde engrasado y enharinado y hornear en horno precalentado a 170° por 30 min aproximadamente;
- Eso es todo, la masa no sube mucho, ¡pero el brownie es delicioso!

MUFFIN DE HUEVO

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1/2 Taza (té) de condimento verde
- 1/2 Taza (té) de Tomate
- 1/2 Taza (té) de Cebolla
- 1/2 taza (té) de calabacín picado

MODO DE PREPARO

- Batir los huevos en un bol con la sazón verde.
- Picar el tomate y la cebolla.
- En un molde para Muffins, coloca el tomate, la cebolla y el calabacín juntos en 4 espacios.
- Luego coloque los huevos batidos encima.
- Introducir en el horno precalentado a 180°C durante unos 30 minutos.
- Lo quite del fuego.
- Servir de inmediato y buen apetito.



PANQUEQUE LOW CARB DUELCE

INGREDIENTES

- 2 claras de huevo;
- 1 cucharada de harina de almendras;
- 1 cucharada de linaza
- Canela al gusto;
- Relleno: frutos rojos troceados al gusto;
- Stevia al gusto;
- Agua hasta dar el punto

MODO DE PREPARO

- Incorporar todos los ingredientes de la masa hasta obtener una mezcla homogénea.
- Verter la masa en una sartén antiadherente y dejar dorar por ambos lados. Cuando esté cocido, reservar.
- Para el relleno, basta con poner las moras lavadas y troceadas junto con la stevia en una cacerola a fuego lento con un poco de agua hirviendo.
- Dejar cocinar hasta que las frutas se disuelvan y tengan una consistencia de mermelada. Servir inmediatamente con la tortita.



TORTILLA RELLENA

INGREDIENTES

- 2 huevos
- ½ cebolla pequeña
- 3 rodajas de tomate finamente picadas
- 1 rebanada de queso blanco
- 3 cucharas (sopa) de pollo desmenuzado
- Orégano al gusto
- Sal a gusto
- Hilo de aceite de oliva para engrasar la sartén



MODO DE PREPARO

- En un recipiente de vidrio, mezcle los huevos, la cebolla, el tomate picado y la sal con un batidor o un tenedor.
- Pasar la mezcla a una sartén antiadherente con un chorrito de aceite de oliva.
- Espera a que se forme la tortilla y empiece a despegarse de la sartén, luego dale la vuelta al otro lado con la ayuda de una espátula.
- Luego agregue el queso, el jamón y el orégano.
- Cierra la tortilla y sirva.

PAN CON BERENJENAS AL MICROONDAS

INGREDIENTES

- 15 ml de aceite de coco
- 1 huevo
- 20 Gramos de Harina de Berenjena
- 1 Cucharadita (té) de Levadura Química (unos 4,9 gramos)
- Sal al gusto (moderada)

MODO DE PREPARO

- En una taza grande, coloque el huevo y batir bien.
- Agregue aceite de coco, harina de berenjena y volvemos a batir.
- Añadir sal, levadura y mezclar con cuidado.
- Golpee la taza varias veces para nivelar la masa.
- Llevarlo al microondas por unos 90 segundos. Retire del microondas y pase un cuchillo por el pan para desmoldarlo.
- Sirva de inmediato y buen provecho.



PAN DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 coliflor picada
- 130g de Queso Parmesano rallado
- 2 huevos
- Sal al gusto (moderado)

MODO DE PREPARO

- Picar finamente la coliflor hasta que se convierta en arroz de coliflor.
- En un bol mezclar la coliflor con los huevos, el parmesano y la sal hasta obtener una mezcla homogénea.
- Divide la masa en bolitas hasta obtener la cantidad de pan que desees.
- En una sartén caliente con mantequilla, dore el pan durante unos 6 minutos por cada lado o hasta que esté dorado. Haz el proceso con el resto de la masa.
- Servir y buen provecho.



PAN DE MICROONDAS LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 unidades de huevo
- 4 cucharadas de requesón
- 2 cucharas (té) de levadura química
- 1 cucharada (de postre) de semillas de sésamo negro (o blanco)
- Sal a gusto
- Pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Coloca todos los ingredientes, excepto las semillas de sésamo, en un recipiente y revuelve bien hasta formar una crema.
- Distribuya en un plato plano grande (o divídalo en dos platos planos pequeños) y espolvoree con semillas de sésamo.
- Llévalo al microondas por 1 minuto y medio o hasta que el "pan" esté seco.
- Espere a que se enfríe un poco antes de manipularlo.
- Sugerencia: servir con hummus (pasta de garbanzos) o cortar en dos partes, rellenar al gusto y dorar en la sandwichera.



GALLETAS DE COCO LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de salvado de avena triturado
- 1 cucharada de harina de coco
- 1 huevo
- 2 cucharadas de coco rallado sin azúcar deshidratado
- 2 cucharadas de nata sin azúcar
- 1 cucharada de azúcar xilitol
- 1 cuchara rasa (té) de polvo de hornear químico (el mismo que se usa para las preparaciones de tortas).



MODO DE PREPARO

- En un recipiente mezclar bien todos los ingredientes.
- Con una cuchara, coloca las galletas en la parrilla o sandwichera, que ya está caliente y déjala ahí hasta que se forme una “costra” dorada, aproximadamente 3 minutos.
- Pasado ese tiempo, dar la vuelta y dejar dorar por el otro lado.

PASTEL DE COCO

LOW CARB

INGREDIENTES

- 200 mililitros de leche de coco
- 5 unidades de huevo
- 3/4 taza (té) de coco rallado
- 1/2 taza (té) de harina de coco
- 1 cucharadita (té) de levadura biológica
- 1/2 taza (té) de edulcorante de xilitol u otro edulcorante de su elección
- 1/2 taza (té) de crema de coco o leche



MODO DE PREPARO

- Triturar todo en la batidora y hornear en horno precalentado a 180°C durante 30 minutos.
- Si lo desea, decore con coco rallado encima

PANQUEQUE LOW CARB DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 3/4 de coliflor grande;
- 2 huevos grandes;
- ¼ de taza de cilantro fresco picado;
- Jugo de 1/2 limón;
- Sal a gusto;
- Pimienta al gusto.
- 3 tazas de té de castañas
- Pollo desmenuzado;
- 1 cebolla picada;
- 1 diente de ajo machacado;
- 1 tomate italiano;
- Perejil al gusto;
- Orégano al gusto;
- Sal a gusto.



MODO DE PREPARO

- Precalentar el horno a 180°C. Ponga a un lado una bandeja para hornear y cubra con papel pergamino.
- Cortar la coliflor en trozos pequeños y colocar en el procesador para moler.
- Triturar en una cacerola con agua hirviendo y dejar cocer, colocar la col a fuego lento durante 6 min y escurrir.
- En un tazón mediano, bata los huevos. Agrega el puré de coliflor, el cilantro, el limón, la sal y la pimienta. Mezcle hasta que esté bien incorporado. Separar 6 porciones de masa y tostar en una sartén antiadherente engrasada.
- Cuando esté dorado, voltear hacia el otro lado y dejar un poco más. Cuando esté cocido, reservar.
- Repita hasta que se le acabe la masa. Para el relleno, cocinar la pechuga de pollo en agua con sal y desmenuzar o asar los filetes de pechuga y desmenuzar.
- Picar los tomates pelados y la cebolla o pasarlos por el procesador de alimentos. Reservar.
- En una sartén, sofreír la cebolla hasta que esté dorada, agregar el ajo, los tomates reservados y los demás condimentos. Echamos un chorrito de aceite de oliva, salteamos el resto de ingredientes y al final añadimos el pollo.
- Reservar y rellenar los panqueques y servir con la salsa.

PAN DE PARMESANO LOW CARB

INGREDIENTES

- 50 g de crema agria
- 3 huevos
- 45 ml de agua filtrada
- 97 g de harina de almendras
- 60 g de queso parmesano rallado
- 1 cucharada (sopa) de levadura en polvo (unos 15 gramos)
- Sal moderada al gusto.

MODO DE PREPARO

- En una licuadora, mezcle los huevos, la crema, el agua y bata por unos 12 minutos hasta que esté bien incorporado.
- Agregue la harina de almendras, el queso parmesano y la sal.
- Bate un poco más.
- Agregue el polvo de hornear y mezcle con cuidado.
- Disponer de la mezcla en forma de torta inglesa untada con aceite de coco.
- Hornear en horno precalentado a 180°C durante 12 minutos aproximadamente hasta que el pan aumente de tamaño.
- Reducir el fuego a 140°C y hornear por otros 22 minutos.
- Retirar del horno, dejar enfriar y desmoldar.
- Servir y buen provecho.



PAN DE ALMENDRA LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de harina de almendras
- 1 cucharadita (té) de levadura química
- 1 cucharada (sopa) de mantequilla

MODO DE PREPARO

- En un recipiente mezclar la harina, los huevos, la mantequilla y, por último, la levadura química.
- Transfiera la mezcla a un molde para pan forrado con papel pergamino.
- Llevar al horno precalentado por unos 15 a 20 minutos.



PAN SENCILLO LOWCARB

INGREDIENTES

- 2 gemas
- 2 claras de huevo
- 1 cucharada (sopa) de crema de ricota (16 gramos)
- 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

- En un bol batir las claras de huevo y reservar.
- En otro recipiente, mezcle con cuidado las yemas de huevo con la crema de ricotta.
- Agregue las claras de huevo y revuelva suavemente.
- Usando una cuchara, coloque porciones de la masa en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
- Llevar al horno por aproximadamente 15 minutos.
- Sirva de inmediato y disfrute de una buena comida



PANQUEQUE DE PATATA DULCE

INGREDIENTES

- 100 gramos de boniato
- 4 claras y 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

MODO DE PREPARO

- Cortar las patatas en trozos y cocerlas (yo lo hago con piel)
- Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle bien. Engrasa y calienta la sartén.
- Me gusta usar una pequeña, como prefiero las panqueques gorditas, son más húmedas por dentro.
- Colocar la masa a fuego lento y tapar por unos 4 minutos.
- Dar la vuelta y dejar otros 4 minutos del otro lado.
- Repita este procedimiento hasta que se le acabe la masa.
- Haz tu propia pila de panqueques y sírvelos con lo que quieras, te sugiero mantequilla de maní o almendras y frutas.



HUEVO COCIDO CON AGUACATE Y PATATA DULCE

INGREDIENTES

- 3 huevos cocidos;
- ¼ de aguacate;
- ¼ de patata dulce cocida.

MODO DE PREPARO

- En este desayuno encontrarás los 3 macronutrientes: proteínas, grasas buenas y carbohidratos con buena densidad nutricional.



HUEVOS REVUELTOS CON PAN LOW CARB E AGUACATE

INGREDIENTES

- 2 huevos;
- ½ aguacate o 1 puré de aguacate;
- 2 rebanadas de pan sin gluten o bajo en carbohidratos;
- Cebolla finamente picada al gusto;
- Perejil picado al gusto;
- Aceite de oliva virgen extra o aceite de coco o suficiente mantequilla para engrasar la sartén;
- Sal y pimienta negra para como.



MODO DE PREPARO

- Mientras tu pan se calienta en la tostadora, ¡prepara tus huevos con aceite de coco o mantequilla, cebolla y perejil finamente picado!
- ¡No olvides sazonar!
- Distribuir un poco de puré de aguacate en cada pan y colocar encima los huevos revueltos

PANQUEQUE DE BRÓCOLI Y COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 taza de brócoli crudo;
- 1 taza de coliflor cruda;
- 1 cuchara (sopa) de puerro picado;
- 1 cuchara (sopa) de queso parmesano finamente rallado (u otro queso de su elección);
- 2 huevos enteros;
- 1 cucharada de harina

MODO DE PREPARO

- En un tazón, sazone los huevos con sal y pimienta negra.
 - Añadir el azafrán y la levadura. Revuelva bien para mezclar todos los ingredientes.
 - En un procesador, muele el brócoli, la coliflor y el puerro.
 - Añadir los huevos batidos, la harina de almendras y el parmesano.
- Producción
1 Porción
Tiempo de producción
15 Minutos
- Mezclar bien hasta formar una masa homogénea.
 - En una sartén engrasada prepara los panqueques del tamaño que quieras.



PANQUEQUE DE PLÁTANO

INGREDIENTES

- 2 plátanos plateados machacados
- 1 huevo entero;
- Canela en polvo al gusto.

MODO DE PREPARO

- Mezclar todo o golpear la batidora hasta formar una masa muy homogénea.
- Prepara tus tortitas, del tamaño que quieras, en una sartén untada con un poco de mantequilla o aceite de coco.



TORTILLA CON BRÓCOLI Y TOMATE

INGREDIENTES

- 2 huevos;
- 1 taza (té) de brócoli crudo picado;
- 1 tomate picado;
- 1 cuchara (sopa) de queso rallado al gusto;
- Sal y pimienta negra al gusto;
- Aceite de oliva virgen extra, mantequilla o aceite de coco, según sea necesario.

MODO DE PREPARO

- En una sartén saltear el brócoli y el tomate en aceite de oliva.
- En un bol, batir ligeramente los huevos.
- Condimentar con sal y pimienta.
- Distribuya los huevos sobre el brócoli y el tomate.
- Espolvorear el queso por encima y dejar cocinar.



TOSTA CON AGUACATE O HUEVO ESCALFÉ

INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan bajo en carbohidratos (receta de pan en el libro electrónico)
- 4 huevos
- 1/2 aguacate en rodajas
- Sal (moderada)
- Pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar las rebanadas de pan y colocar encima el aguacate troceado.
- Llene hasta la mitad una taza de agua
- Para preparar cada huevo escalfado.
- Rompe el huevo sobre el agua, asegurándote de que esté completamente sumergido.
- Cubra con un plato y cocine en el microondas durante aproximadamente 1 minuto o hasta que las claras estén cuajadas y la yema comience a cuajar pero todavía líquida (sin gotear).
- Con una cuchara, retira el huevo de la taza y colócalo encima de las rebanadas de pan de aguacate.
- Espolvorear con sal y pimienta negra al gusto.



TORTILLA DE SETAS Y PUERROS

INGREDIENTES

- 2 huevos;
- 50g de champiñones frescos al gusto;
- Puerro cortado en rodajas finas al gusto;
- Perejil picado al gusto;
- Sal, pimentón picante ahumado y pimienta negra al gusto;
- 2 cucharadas de aceite de oliva

MODO DE PREPARO

- En una sartén saltear el puerro en mantequilla.
- Añadir los champiñones y sazonar con sal, pimentón picante ahumado y pimienta. Mezcla bien y deja que se cocine un poco.
- Añadir el perejil y reservar. En un bol, batir ligeramente los huevos.
- Condimentar con sal y pimienta. Prepara la tortilla y en cuanto esté lista, rellénala con los champiñones.



TORTILLA DE PIMIENTOS DE COLORES

INGREDIENTES

- 2 huevos;
- 1 pimiento morrón pequeño cortado en cubos pequeños;
- Sal y pimienta negra;
- Aceite de oliva virgen extra, mantequilla o aceite de coco.

MODO DE PREPARO

- En un bol, batir ligeramente los huevos.
- Condimentar con sal y pimienta.
- En una sartén, sofreír el pimiento morrón en aceite de oliva.
- Repartir los huevos por encima y dejar que se cocinen.



OMELETTE DE BRÓCOLI, TOMATE Y QUESO FETA

INGREDIENTES

- 2 huevos;
- ½ taza (té) de brócoli crudo picado;
- 1 tomate picado;
- 1 cucharada (sopa) de queso feta;
- Sal y pimienta negra al gusto;
- Aceite de oliva virgen extra, mantequilla o aceite de coco para saltear.

MODO DE PREPARO

- En una sartén saltear el brócoli en el aceite.
- Añadir el tomate.
- En un bol, batir ligeramente los huevos.
- Condimentar con sal y pimienta. Distribuya los huevos sobre el brócoli y el tomate. Espolvorea el queso por encima y deja que se cocine.



TORTILLA DE QUESO Y TOMATE

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 100g de queso blanco
- 1 Tomate (sin semillas)
- ¼ de cuchara (té) de aceite de oliva
- ¼ de taza (té) de leche de coco
- Queso Crema (al gusto)
- Albahaca (al gusto)
- Perejil (al gusto)
- Pimienta negra (al gusto)

MODO DE PREPARO

- En un bol, bate los huevos con la leche de coco y sazona con sal y pimienta negra.
- En un molde pequeño (15 cm) engrasado, colocar el jitomate sin semillas picado, el queso blanco picado, la albahaca, el queso crema.
- Agregue la mezcla de huevo, cubra con perejil picado y hornee en un horno precalentado a 200°C durante unos 20 minutos o hasta que estén doradas.



PANQUEQUE LOW CARB CON WHEY PROTEIN, HARINA DE COCO Y CACAO

INGREDIENTES

- 1 cucharada (sopa) de harina de coco;
- 1 cucharada de whey protein (cacao, chocolate o vainilla);
- 1 huevo entero;
- 1 cuchara (café) de cacao;
- 1 cucharada (sopa) de nibs de cacao;
- Xilitol al gusto;
- 75 ml de agua o leche vegetal;
- Aceite de coco o suficiente mantequilla para engrasar



MODO DE PREPARO

- Mezclar todo, excepto los nibs de cacao, hasta formar una masa muy homogénea.
- Prepare sus panqueques, del tamaño que desee, en una sartén engrasada.
- Durante la preparación, espolvoree nibs de cacao sobre la masa.

SMOOTHIE DE AGUACATE CON WHEY PROTEIN Y CACAO

INGREDIENTES

- 200ml de leche vegetal
- ½ aguacate;
- 1 cucharada (sopa) de whey protein;
- 1 cucharada (de postre) de cacao;
- Endulzante al gusto;
- Nibs de cacao para decorar (¡opcional!)

MODO DE PREPARO

- Solo agregue todos los ingredientes y golpee la batidora o licuadora.



BATIDA LOW CARB DE FRESA

INGREDIENTES

- 8 fresas;
- 1 cucharada de salvado de avena;
- 1 cucharadita de stevia;
- 1 cucharada de mantequilla de maní;
- 250ml de agua

MODO DE PREPARO

- Solo agregue todos los ingredientes y golpee la batidora o licuadora.



DULCES E
POSTRES

PASTEL DE CHOCOLATE LOW CARB CON MOUSSE DE MARACUYA

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 taza de edulcorante en polvo
- 1/2 taza de aceite de coco
- 1 taza de leche (a tu elección)
- 2 tazas de harina de avena
- 1/2 taza de cacao en polvo
- 1 cucharada (sopa) de levadura en polvo
- Mousse: 1 taza de jugo de maracuyá
- 1 taza de leche condensada sin azúcar
- 1/2 caja de crema
- 1 taza de leche en polvo



MODO DE PREPARO

- **Masa:** Mezclar bien todos los ingredientes y engrasar un molde con mantequilla y verter la masa, hornear en horno precalentado a 180* por 40 minutos aproximadamente.
- Nada más sacar el bizcocho del horno, humedecerlo con el almíbar de tu elección.
- **Mousse:** Licue todos los ingredientes para la mousse en una licuadora hasta que quede cremoso.
- Extienda la mousse sobre el pastel y colóquelo en el refrigerador por aproximadamente 3 horas.
- ¡Sirva de inmediato y disfrute de una buena comida!

PASTEL DE LIMÓN CREMOSA LOW CARB

INGREDIENTES

- 300gr de galletas saladas integrales (sin harina blanca)
- 100gr de mantequilla normal o de semillas oleaginosas (más saludable: nueces tostadas y maní)
- Mousse: Dos latas de leche condensada sin azúcar
- Jugo de 4 limones grandes



MODO DE PREPARO

- Masa: Muele las galletas en una licuadora o procesador, derretir la mantequilla y echar encima y mezclar bien.
- Coge un molde con fondo removible y coloca bien la masa en el centro ya los lados. Hornear en horno precalentado a 180 grados durante 8 minutos.
- grandes Mousse: Mezcla bien los ingredientes o golpea la licuadora por aproximadamente 4 minutos.
- Espolvorear la mousse sobre la base de tarta enfriada.
- Si quieres, puedes batir 100ml de nata fresca a nata montada y decorar. Si no, simplemente decora con ralladura de limón. Deja que se congele durante 1 hora.
- ¡Sirva de inmediato y disfrute de una buenacomida!

PASTEL CREMOSO DE PAÇOCA SÚPER FÁCIL

INGREDIENTES

- 2 latas de leche condensada sin azúcar
- 7 paçocas dietéticas trituradas
- 1 cucharada (sopa) de mantequilla
- 2 cajas de crema ligera
- 300 gramos de galletas integrales (sin harina blanca)
- 100gr de mantequilla normal o de semillas oleaginosas (más saludable: castañas y cacahuets tostados)



MODO DE PREPARO

- En una sartén agregar las dos latas de leche condensada sin azúcar, las paçocas y la cucharada de mantequilla a fuego medio. Mezclar bien hasta que se deshonre desde el fondo de la sartén.
- Cuando se deshaga, añadir la nata y rellenar hasta que vuelva a hervir.
- Muele la galleta en una licuadora hasta que se convierta en migas, luego derrite la mantequilla y vierte por encima, mezclando bien.
- Colocar esta galleta en un molde con fondo removible y hornear en horno precalentado a 180 grados por 10 minutos.
- Luego vierte el relleno dentro. Refrigerar por 4 horas.
- Decorar con paçocas desmenuzadas y servir inmediatamente.

MOUSSE DE CORTAR LOW CARB FÁCIL

INGREDIENTES

- 1 litro de leche desnatada
- 4 col. sopa de cacao en polvo
- 1/2 caja de crema ligera
- 3 col. de sopa de harina de avena
- 1/2 taza de xilitol
- 300gr de chocolate 70%

MODO DE PREPARO

- Mezclar todos los ingredientes excepto el chocolate 70% en un bol, mezclar bien, pasar esta mezcla por un colador y pasar a una olla.
- Revuelva a fuego lento hasta que hierva.
- En cuanto hierva, apagar el fuego y añadir el chocolate 70% y mezclar.
- Echar esta mezcla en un recipiente engrasado con aceite de coco y tapar con film plástico, reservar 2 horas en la nevera.
- ¡Sirve entonces y buena comida!



PUDÍN LOW CARB

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de edulcorante
- 4 huevos;
- 400 ml de leche de coco;
- 1 caja de crema;
- 1 cucharada de extracto de vainilla

MODO DE PREPARO

- Mezcle todos los ingredientes en una licuadora;
- Colocar 2 cucharadas de endulzante y 2 cucharadas de agua en el fondo de un molde para hacer el almíbar, y calentar para formar el caramelo;
- Verter todo el contenido licuado en la licuadora en el molde, encima del almíbar, y llevar a hornear al baño maría por aproximadamente 1 hora y media;
- Reserve para enfriar y desmoldar



CAJUZINHOS DE CUCHARA

INGREDIENTES

- 50ml de Crema de Leche
- 10 g de mantequilla
- 20 g de mantequilla de maní integral
- 20 g de edulcorante de sucralosa o miel
- 6 g de harina de anacardos

MODO DE PREPARO

- En un bol, colocar la mitad de la nata mezclada con media cucharada de edulcorante.
- Poner en la nevera.
- En una sartén caliente con la mantequilla, agregue el resto de la crema y mezcle bien.
- Agregue mantequilla de maní y edulcorante.
- Mezclar bien hasta que no se pegue a la sartén.
- Retira el bol de la nevera y vierte la mezcla del bol sobre la nata fría.
- A continuación, poner harina de anacardos por encima.
- Llevar al congelador por 1 hora aproximadamente para que quede muy consistente.



PASTEL LOW CARB DE ANANÁS

INGREDIENTES

- 6 rodajas de piña
- 3 huevos
- 1 taza de edulcorante de xilitol
- 1 taza y ½ de harina de arroz
- 2 cucharadas de biomasa
- 1 cucharada (sopa) de polvo de hornear químico
- ¼ de taza de espolvorear



MODO DE PREPARO

- Comience cocinando las piñas hasta que se conviertan en un almíbar.
 - Reservar.
 - En la licuadora, bate la piña con un poco de agua, agrega los huevos, el edulcorante y la biomasa de plátano.
 - Colocar la harina de arroz, la harina de mandioca y la mezcla de la licuadora en un bowl, mezclar hasta incorporar todo.
- Producción
6 Porciones
Tiempo de producción
50 Minutos
- Agregue la levadura, revuelva ligeramente.
 - Engrasa un molde y verta la masa.
 - Llevar al horno precalentado a 180° por 40 minutos o hasta que esté dorado.
 - Regresar el resto del almíbar al fuego hasta que espese.
 - Desmoldar el biscocho, pincharlo con un tenedor y rociar con el almíbar.

MOUSSE DE CAFÉ LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 Sobre de gelatina incolora y sin sabor
- 200 g de crema ligera
- 1 taza (té) de leche de coco
- 1 cucharada (sopa) de café instantáneo
- 1 taza (té) de sucralosa
- 2 gemas
- 2 claras de huevo
- Aceite de coco para engrasar

MODO DE PREPARO

- En una sartén, calentar la leche de coco, diluir el café y mezclar la nata. Batir las yemas, añadir la mitad del edulcorante y mezclar bien.
- Mezclar con la leche y cocinar a fuego medio durante unos 3 minutos, revolviendo constantemente.
- Dejar enfriar y agregar la grenetina hidratada y disuelta.
- Reservar.
- Batir las claras de huevo con el resto del edulcorante y agregar la mezcla reservada.
- En forma engrasada con un poco de aceite de coco, vierte la mezcla y lleva a la heladera hasta que esté firme.



TRUFAS DE MARACUYÁ LOW CARB

INGREDIENTES

- 800g de Chocolate 70% Cacao
- 1 Sobre de Gelatina Incolora Sin Sabor
- 100g de Crema de Suero Ligera
- 8 Cucharadas (sopa) de Jugo de Maracuyá (sin agregar agua)

MODO DE PREPARO

- Prepare la gelatina según las instrucciones del paquete y reserve.
- Derretir 500g del chocolate al baño maría.
- Agregar la nata, mezclar bien y agregar el jugo de maracuyá y la grenetina disuelta fría.
- Llevar a la heladera por unas 12 horas.
- Sacamos la masa de la nevera, moldeamos trufas con las manos si reservamos. Para bañar las trufas, derretir otros 300 g de chocolate al baño maría.
- Sumerja las trufas en el chocolate y luego colóquelas sobre una rejilla para escurrir el exceso.
- Espere a que el chocolate se endurezca.



PASTEL DE AGUACATE LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 taza (té) de puré de aguacate
- 50ml de Leche de Coco
- 50ml de agua filtrada
- 4 gemas
- 4 claras de huevo
- 2 tazas (té) de harina de coco
- 1 taza y 1/2 (té) de edulcorante culinario
- 1 cucharada (sopa) de polvo de hornear químico

MODO DE PREPARO

- Licúa el aguacate con las yemas de huevo y el endulzante hasta que quede cremoso.
- Poner la batidora a velocidad mínima y añadir poco a poco la leche de coco, el agua y la harina y, sin batir, incorporar las claras y la levadura.
- Colocar la mezcla en un molde ligeramente engrasado y hornear en horno precalentado a 180°C por 40 minutos aproximadamente.
- Desmoldar caliente y espolvorear con edulcorante culinario al gusto.



PAN DE MIEL LOW CARB

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 80 g de mantequilla
- 5 Cucharadas (sopa) de Harina de Almendras
- 3 Cucharadas (café) de cacao en polvo
- 3 Cucharadas (sopa) de Xilitol
- 1 pizca de jengibre
- 1/2 Cucharadita (té) de Canela en polvo
- 4 Cucharadas (sopa) de Crema Ligera
- 1 cucharada (sopa) de levadura en polvo
- Pasta de maní al gusto



MODO DE PREPARO

- Batir bien los huevos en la licuadora. Añade la mantequilla, la harina de almendras, el cacao en polvo, el edulcorante, el jengibre, la canela en polvo y la nata y bate bien hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Agregue el polvo de hornear y mezcle ligeramente.
- Colocar la masa en moldes y hornear en horno precalentado a 200°C por 20 minutos aproximadamente
- Corta la galleta por la mitad y rellénala con mantequilla de maní

PASTEL SIN HARINA CON LECHE CONDENSADA DIET

INGREDIENTES

- 1 paquete de coco rallado sin azúcar (100g)
- • 4 huevos
- • 1 cucharada (sopa) de levadura en polvo
- • 1 lata de leche condensada sin azúcar

MODO DE PREPARO

- Batir los ingredientes en una licuadora y verter en el molde de su preferencia, untado con margarina y espolvoreado con leche en polvo.
- Hornear en horno medio precalentado (180°C) durante unos 30 minutos o hasta que esté firme (hacer la prueba del palillo).



TRUFA DE PLÁTANO FUNCIONAL CON

INGREDIENTES

- 1 pieza de plátano bien maduro
- 1 cucharada de cacao en polvo 100%
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 taza (té) de agua
- 1/2 taza (té) de biomasa de plátano verde
- 30 gramos de chocolate 70% cacao
- 2 cucharadas de edulcorante de xilitol u otro edulcorante de su elección



MODO DE PREPARO

- Triture el plátano con un tenedor, agregue el cacao y la canela hasta formar una pasta.
- Coloque a fuego medio junto con el agua y revuelva durante 3 minutos.
- Añadir la biomasa y con ayuda de una espátula disolverla bien, añadir el chocolate y el xilitol.
- Revuelve bien hasta tener una mezcla homogénea que no se pegue al fondo de la olla, como si fuera un brigadeiro.
- Déjalo en el refrigerador por 2 horas hasta que esté lo suficientemente firme para enrollarlo. Enrolle los dulces y báñelos en chocolate 70% rallado, coco rallado, 100% cacao en polvo.

MUFFIN DE CHOCOLATE Y PIMIENTA

INGREDIENTES

- 350g de Chocolate 70% Cacao
- Pimiento picado y sin semillas al gusto
- 360 g de harina de almendras
- 360 g de edulcorante culinario
- 300 g de mantequilla
- 6 huevos

MODO DE PREPARO

- Ponga la mantequilla en una sartén, caliéntela y derrítala.
- Haz el mismo proceso con el chocolate. En una batidora agrega la mantequilla, el chocolate derretido, la harina de almendras y el edulcorante y bate bien.
- Añadir el pimiento finamente picado y batir un poco más.
- Agregar los huevos y batir hasta obtener una masa homogénea.
- Distribuir la masa en los moldes y hornear en horno precalentado a 180°C durante unos 20 minutos.
- ¡Sirve entonces y buena comida!



PASTEL DE FRESAS LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 y 1/2 tazas de harina de almendras
- 2 cucharadas de xilitol
- 50 g de mantequilla
- 1 huevo
- 250ml de crema
- 200 g de queso crema
- 4 cucharadas de xilitol
- 2 gemas
- Esencia de vainilla
- Fresa para decorar



MODO DE PREPARO

- Mezclar todos los ingredientes para la base hasta formar una masa homogénea, colocar esta masa en un molde de fondo removible de 25cm, extender la masa y presionarla bien cubriendo el fondo y los lados, perforar la masa con un tenedor y hornear en el horno precalentado a 180°C durante 20 minutos.
- Dejarlo enfriar. En una sartén colocar los ingredientes para la crema, tamizar las yemas de huevo (colocarlas en un colador perforado y esperar a que escurran en la sartén), calentar la sartén con los ingredientes hasta que la crema espese un poco, retirar del fuego, colocar en un recipiente, tapar con film transparente, tocando el plástico con la crema.
- Cortar las fresas para decorar.
- Colocar la crema fría dentro del molde con la masa fría y decorar el relleno con fresas, servir o tapar la tarta y refrigerar por 2 horas.

CREPA DE COCO PALEO

INGREDIENTES

- 125 mililitros de leche de coco ligera
- 50G de harina de coco
- 3 unidades de huevo
- 1 cucharadita de miel o aceite de coco
- 1 cucharada de azúcar de coco (opcional)
- 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

- Puedes preparar esta receta de crepas dulces paleo en una licuadora o en un bowl.
- El primer paso es batir los huevos con la leche. Luego agrega la miel o el azúcar de coco y vuelve a batir.
- Por último añade la harina de coco y, si gustas, también el azúcar de coco, y bate hasta que quede una crema homogénea.
- • Caliente una sartén untada con aceite de coco o de oliva y agregue una porción de masa para cubrir todo el fondo.



MAZAPÁN LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 Tazas (té) de Harina de Almendras
- 1/4 taza (té) de agua
- 1/4 taza (té) de edulcorante de xilitol
- 1/4 taza (té) de aceite de coco

MODO DE PREPARO

- En una sartén, agregue agua, edulcorante y aceite de coco. Mezclar bien y llevar a fuego medio.
- Después de hervir, déjelo por 2 minutos, apague el fuego y deje que el almíbar se caliente.
- Colocar la harina de almendras en un recipiente y agregar poco a poco el almíbar, mezclando con las manos hasta obtener una masa firme y homogénea.
- Coloque la masa en un molde para trufas y envuélvala en film plástico.
- Refrigere por aproximadamente 12 horas. ¡Sirve entonces y buena comida!



PASTEL DE PAÇOCA LOW CARB

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 4 Cucharadas (sopa) de Edulcorante Xilitol
- 2 cucharadas (sopa) de aceite de coco
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada (postre) de canela en polvo
- 1 y 1/2 taza de harina de maní
- 1/2 taza de coco rallado
- 1 cucharada (sopa) de levadura para hornear



MODO DE PREPARO

- Agrega los huevos, el edulcorante culinario y el aceite de coco a la batidora y bate bien.
- Agrega la harina de maní, el coco rallado, la canela en polvo, la sal y bate bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir la levadura y mezclar con una cuchara.
- Colocar la mezcla en un molde ligeramente engrasado y llevar a horno bajo por unos 30 minutos.

Producción

3 Porciones

Tiempo de
produccion

40Minutos

- Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar.

BROWNIE LOW CARB DE CHOCOLATE FÁCIL

INGREDIENTES

- 200 g de mantequilla
- 2 tazas (té) de edulcorante de sucralosa
- 1 y 1/2 Taza (té) de Harina de Almendras
- 10 Cucharadas (sopa) de Cacao en Polvo
- 2 Tazas (té) de Nueces Picadas
- 1 Cucharadita de Esencia de Vainilla

MODO DE PREPARO

- Coloque el edulcorante tamizado en la batidora, agregue la mantequilla y los huevos.
- Batir durante unos 5 minutos.
- Añadir la harina de almendras tamizada y el cacao en polvo. Vuelva a batir para mezclar.
- Agregar las nueces y la esencia de vainilla. Mezclar bien con la ayuda de una cuchara.
- Colocar la masa en una fuente de horno engrasada con un poco de mantequilla.
- Hornear en horno precalentado a 250°C durante unos 25 minutos.
- Modelar los brownies cortándolos en cuadraditos y decorar con trocitos de nueces.



NUTELLA HECHA EN CASA

LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 tazas de avellanas tostadas sin piel
- ¼ taza de leche descremada o de almendras
- ¼ taza de cacao en polvo
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 1 cucharada y ½ de stevia u otro edulcorante natural
- 1 cucharadita de sal



MODO DE PREPARO

- Poner todas las avellanas en un procesador de alimentos y procesar hasta que se conviertan en un puré.
- Transformar las avellanas en puré te llevará más o menos tiempo dependiendo de la potencia de tu procesador, así que ten paciencia: primero se trituran las avellanas, luego se convertirán en miga y finalmente en crema.
- El siguiente paso es agregar los ingredientes restantes y volver a batir hasta que todos estén perfectamente incorporados.

Producción

2 Porciones

Tiempo de
producción

15 Minutos

- Según la consistencia, es posible que deba agregar más leche de almendras o entera.
- Servir inmediatamente o guardar en la nevera

PUDÍN LOW CARB CON CREMA

INGREDIENTES

- 200 ml de leche de coco;
- 50 gramos de coco rallado deshidratado;
- 1 paquete de gelatina sin sabor;
- 200 g de nata fresca;
- 100ml de agua

MODO DE PREPARO

- Licúa todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén bien incorporados.
- Agrega unas gotas de stevia si quieres endulzarlo.
- Después de mezclar, vierte la mezcla en un molde de silicona y colócalo en el horno a baja temperatura para derretir la gelatina.
- Una vez frío, mételo en la nevera para que endurezca el pudín..

Producción

1 Porción

Tiempo de
producción

15 Minutos • Sirva sin molde.



PUDÍN LOW CARB DE CLARAS

INGREDIENTES

- 10 claras;
- 4 cucharadas de edulcorante en polvo;
- 10 gotas de esencia de naranja;
- Jugo de ½ limón y ralladura
- 5 cucharadas (sopa) de leche en polvo semidesnatada

MODO DE PREPARO

- Batir las claras de huevo a punto de nieve.
- Agregar la leche en polvo poco a poco. Agregue el jugo de limón y la ralladura y mezcle bien.
- Luego agregue la esencia de naranja.
- Vierta esta mezcla de budín en un molde engrasado y hornee al baño maría durante media hora o hasta que esté firme.
- Sirve esta delicia como postre



PAÇOQUIÑA

INGREDIENTES

- 260g de cacahuets tostados sin cáscara y sin sal
- 110 g de harina de almendras
- 60 g de mantequilla sin sal blanda
- 80 ml de edulcorante con xilitol o stevia
- 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

- Pon en la batidora los cacahuets tostados, la harina de almendras, la mantequilla, el edulcorante y la sal y bate bien hasta obtener una farofa.
- Poner la mezcla en un molde, presionando bien la masa contra el molde.
- Llevar a la heladera por aproximadamente 1 hora.



CREME DE COCO

INGREDIENTES

- 1 bote de leche de coco;
- 1 vaso de nata;
- 1/4 cucharada de stevia;
- Ralladura de la cáscara de 2 limones
- 4 piezas de chocolate 70% cacao
- 2 cucharadas de café fuerte;
- 4 cucharadas de crema agria



MODO DE PREPARO

- Coloque la leche de coco y la crema en una sartén y caliente hasta que hierva.
- Hervir durante 5 minutos para reducir parte del líquido.
- Retirar del fuego y dejar de lado.
- Agregue una cucharadita de gelatina en polvo a 2 cucharadas de agua y derrita en el microondas.
- Mezclar la gelatina con el contenido de la sartén. Agregar la ralladura de limón
- Vierta la mezcla en 4 tazones de vidrio. Llevar a heladera de 3 a 4 horas.
- Para la cobertura: Derretir el chocolate en el microondas o al baño maría. Luego incorporar el chocolate con el café y la nata.
- ¡Unta encima de la crema de coco y sirve!

PUDÍN / CREMA DE CHOCOLATE LOW CARB

INGREDIENTES

- 6 gemas;
- 1/4 taza de eritritol;
- 100 gramos de chocolate negro >70% cacao;
- 1 taza de crema fresca;
- 1/2 taza de agua;
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra;
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla;
- Una pizca de sal;
- Pistachos al gusto.



MODO DE PREPARO

- Batir las yemas de huevo con el edulcorante y la esencia de vainilla hasta que quede esponjoso.
- Calentar la nata junto con el agua en una cacerola hasta que casi hierva.
- Agrega el chocolate y deja que se derrita, si es necesario, regresa la mezcla al fuego para que se derrita por completo.
- Incorporar la crema de leche y chocolate con los huevos. Agregue el aceite de oliva y mezcle bien.
- Coloca moldes individuales dentro de un molde más grande y vierte la mezcla en estos moldes
- Poner agua caliente en el molde más grande para poner la budín al baño maría. Hornea a 180 grados durante unos 30 minutos, vigila tu horno.
- Deje que se enfríe y póngalo en la nevera por 2 horas.
- Servir con pistachos encima

CUPCAKE LOW CARB DE VAINILLA

INGREDIENTES

- 60g de harina de avena;
- 1 cucharada de postre de levadura en polvo;
- 3 huevos;
- 20 g de edulcorante culinario;
- Esencia de vainilla.

MODO DE PREPARO

- Separar las yemas de las claras y batir las claras a punto de nieve.
- Cuando las claras hayan llegado al punto , añadir las yemas, una a una, siempre batiendo. Sin dejar de batir, añade el edulcorante.
- Agregar la esencia de vainilla, dejar de batir y agregar la harina tamizada y la levadura.
- Colocar la masa en moldes para cupcakes y hornear durante 20 minutos en horno precalentado a 180°.



PASTEL DE PLÁTANO LOW CARB

INGREDIENTES

- 4 plátanos maduros
- 2 cucharadas de mantequilla
- 5 huevos
- 2 tazas de harina de coco
- 2 cucharas (té) de levadura
- 2 cucharadas de edulcorante
- Canela en polvo al gusto

MODO DE PREPARO

- Licúa el plátano, los huevos y la mantequilla en una licuadora hasta que quede una mezcla homogénea.
- Colocar la mezcla en un bol, agregar la harina, el edulcorante, la canela y la levadura.
- Colocar esta masa en forma engrasada con mantequilla y harina de coco.
- Hornear a 180°C por 35 minutos



BRIGADEIRO DE PATATA DULCE LOW CARB

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de chocolate 70% cacao rallado (sin azúcar, sin gluten y sin lactosa)
- 1 taza (té) de papas dulce hervido y triturado
- 1 taza (té) de leche caca
- 1 cucharada de harina de almendras

MODO DE PREPARO

- En una cazuela, antes de llevar a ebullición, mezclar la leche, la harina de almendras y el chocolate.
- Cuando esté suave (sin bolas de harina), llevar a ebullición y agregar la batata.
- Remueve bien hasta que se desprenda del fondo de la sartén.
- Refrigere por 1 hora.
- Retirar de la nevera y, con las manos mojadas, hacer bolitas y pasarlas por virutas de chocolate.



PASTEL LOW CARB DE MANZANA Y COCO

INGREDIENTES

- 6 huevos;
- 150 ml de leche de coco sin azúcar;
- 6 cucharadas de manzana rallada;
- 100 g de coco rallado sin azúcar;
- 100 g de mantequilla;
- 1 cucharada de levadura en polvo;
- edulcorante de stevia al gusto.

MODO DE PREPARO

- Comience batiendo bien los huevos en un bol con un batidor de varillas o de mano.
- Luego agregue los demás ingredientes uno por uno, recordando agregar la levadura al final.
- Verter la masa en un molde para torta inglesa engrasado con mantequilla y coco.
- Llévala al horno bajo por media hora o hasta que se hornee.



TRUFA DE FRESA

INGREDIENTES

- 380g de Chocolate 70% Cacao
- 360 gramos de Fresas
- 30 ml de edulcorantes xilitol

MODO DE PREPARO

- Coloque las fresas en una sartén y cocine a fuego lento durante unos 30 minutos o hasta que alcancen un punto de gelatina.
- Después de llegar al punto deseado, retirar del fuego y mezclar el edulcorante (relleno)
- En un recipiente de vidrio, derretir el chocolate al baño maría.
- Rellenar los moldes de trufa con el chocolate y darles la vuelta para escurrir el exceso y formar la concha de trufa.
- Colocar el relleno y verter encima el resto del chocolate para formar la base de la trufa. Metemos en la nevera unas 2 horas.



TRUFA DE MANÍ

INGREDIENTES

- 400g de Chocolate 70% Cacao
- 120g de cacahuetes
- 80 ml de nata fresca

MODO DE PREPARO

- Derretir el chocolate al baño maría y agregar la nata fresca.
- Mezclar hasta obtener una crema homogénea.
- Colocar unos cacahuetes en el fondo de moldes de silicona y cubrir con la crema de chocolate.
- Repetir el proceso con todo el chocolate y los cacahuetes.
- Refrigerar por unas 2 horas o hasta que se endurezca.
- Desmoldar y servir.



TRUFAS DE JENGIBRE

INGREDIENTES

- 500g de Chocolate 70% Cacao Derretido
- 20 g de jengibre picado
- 120 g de edulcorante culinario

MODO DE PREPARO

- Ponga el edulcorante en una cacerola y vierta agua hasta que se convierta en una pasta.
- Llevar a fuego lento durante unos 5 minutos.
- Agregue el jengibre a este almíbar y déjelo cocinar revolviendo constantemente hasta que cristalice. Una vez completamente seco, retirar del fuego.
- Mezclar el chocolate fundido y el jengibre y distribuir en moldes aptos para bombones
- Llevar a la heladera a reposar por 2 horas.
- Retirar del refrigerador y desmoldar.



RECETAS

ALMUERZO Y CENA

PANQUEQUE DE POLLO SÚPER FÁCIL

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de salvado de avena
- 2 huevos
- 2 cucharadas de queso crema ligero
- Una pizca de sal
- 300g de pechuga de pollo cruda
- 1/2 cebolla picada
- Sal a gusto
- Pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar el pollo en cubos, sazonar con sal y pimienta negra y reservar.
- Picar la cebolla y saltearla en aceite de oliva, agregar el pollo y dejar dorar, agregar 1 taza de agua y dejar cocinar hasta que se seque el agua.
- Desmenuce el pollo y mézclelo con la cuajada.
- Reservar.
- Batir los ingredientes de la masa en el licuadora.
- Coloca una sartén antiadherente a fuego bajo, espera a que se caliente y coloca aproximadamente 4 cucharadas de masa.
- Dejar que se dore por abajo y darle la vuelta, dorar por el otro lado y retirar del fuego.
- Repetir el proceso hasta que se acabe la masa.
- Ponga un poco de relleno en el medio de cada rebanada de masa y enróllela.

ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON POLLO

INGREDIENTES

- Aceite de oliva;
- 2 pechugas de pollo;
- 1/2 cucharadita de sal marina;
- 1/4 cucharadita de pimienta negra;
- 1 y 1/2 cucharada de harina de almendras;
- 1/3 taza de pesto de albahaca;
- 1/3 taza de leche de almendras;
- 2 calabacines;



MODO DE PREPARO

- Cortar los calabacines en rodajas finas, a lo largo y cortar cada rodaja en tiras muy finas,
- Como espaguetis. Si está disponible, use una mandolina para cortar. Cocer los calabacines durante 1 minuto
- En agua hirviendo con sal. Retirar, escurrir y reservar.
- En una sartén a fuego alto, saltee las pechugas de pollo durante 5 minutos por cada lado
- Condimentar con sal y pimienta.
- Cortar en cubos y reservar.
- En la misma sartén, añadir la harina de almendras y la leche de almendras, raspar el fondo y mezclar bien.
- Incorporar el pollo con el calabacín y esta salsa.
- Dejar cocinar por otros 5 minutos, agregare especias y servir.

LASAÑA SENCILLA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- 2 berenjenas medianas, peladas y en rodajas finas
- 2 tomates grandes, sin piel, cortados en rodajas finas
- 2 tomates sin piel y sin semillas, picados
- 1/2 cebolla mediana rallada
- 1 cucharadita de hojas de albahaca
- 1 cucharada (de café) de orégano
- 1 cucharada de aceite de girasol



MODO DE PREPARO

- Ponga 1/2 cuchara (sopa) de aceite en una sartén antiadherente.
- Freír las rodajas de berenjena y colocarlas en un refractario engrasado.
- Colocar una capa de berenjenas, una de ricotta, una de tomates cortados en rodajas, seguida de otra de berenjenas hasta terminar , preferiblemente con la capa de berenjenas.
- Haga una salsa salteando la cebolla, el tomate, las hierbas y las especias.
- Si es necesario, agregue un poco de agua.
- Verter la salsa sobre la lasaña y espolvorear con queso rallado.
- Hornee por 15 minutos.

ESPAGUETIS DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- 1 kg de calabacín
- 1 cebolla roja picada
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 kg de tomates italianos sin piel, cortados en cubos
- bouquet garni: tomillo, laurel y romero sal, edulcorante y pimienta negra recién molida al gusto
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 200 g de tomates cereza
- 30 g de hojas de albahaca



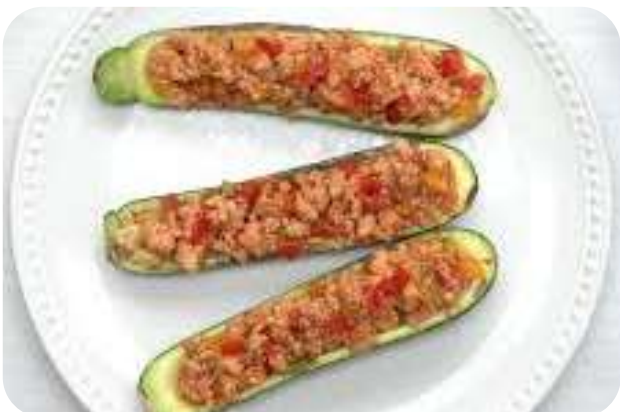
MODO DE PREPARO

- Pasar los calabacines por un cortador de verduras en tiras finas para que queden en forma de espaguetis y reservar.
- En una sartén a fuego medio sofreír 1 cebolla morada picada con 1 cucharada de ajo picado sin dejar que se dore.
- Añadir 1 kg de tomates italianos sin piel cortados en cubos, el bouquet garni y dejar reducir el exceso de agua hasta formar una salsa (tomate concassé).
- Rectificar la sazón con sal, edulcorante y pimienta negra molida al gusto. Apagar el fuego y reservar.
- Calentar 1 chorrito de aceite de oliva en una sartén y añadir 200 g de tomates cereza y 30 g de albahaca.
- Agregar la salsa, de los espaguetis de calabacín, mezcle.
- Apagar el fuego y luego servir en un plato, terminando con queso coalho rallado, hojas de albahaca y aceite de oliva al gusto.

CANOAS DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, exprimidos
- 300g de carne molida (patito)
- Sal y pimienta negra
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cuchara (sopa) de ralladura de limón
- 3 calabacines medianos cortados por la mitad a lo largo
- 2 huevos
- 2 cucharadas (sopa) de queso crema
- Parmesano rallado para espolvorear



MODO DE PREPARO

- Caliente el aceite a fuego medio y saltee el ajo.
- Agregue la carne y saltee hasta que esté muy suave.
- Fuera del fuego, sazone con sal y pimienta al gusto, orégano y ralladura.
- Retire parte de la pulpa de las mitades de calabacín, formando canoas (cuidado de no perforar la piel), y mezcle la pulpa troceada con el relleno de carne, junto con los huevos ligeramente batidos y el queso crema.
- Rellenar las canoas, disponer en un refractario, tapar con papel aluminio y llevar a horno medioprecalentado (180°C) durante 20 minutos.
- Retire el papel, espolvoree el queso parmesano y vuelva a meterlo en el horno.

PICADO DE POLLO A LA BARBACOA

INGREDIENTES

- 300g de Pechuga de Pollo
- 1 taza (té) de salsa barbacoa
- 1 taza (té) de piña
- 1 pimiento rojo
- 1 Cebolla Roja
- ½ Cucharadita (té) de Sal
- ¼ Cucharadita (té) de Pimienta Negra

MODO DE PREPARO

- En un molde engrasado con un poco de aceite o aceite de oliva, coloca el pollo troceado, sazona con sal, pimienta negra y agrega la salsa barbacoa, la piña, el pimiento morrón y la cebolla morada.
- Mezclar muy bien, tapar con papel aluminio y llevar al horno precalentado a 180°C por unos 20 minutos o hasta que el pollo esté cocido pero no seco!



POLLO CON QUIMBOMBÓ

INGREDIENTES

- 1/2 taza (té) de aceite o aceite de oliva
- 1 kg de muslos de pollo con muslos
- 1 kg de quimbombó picada
- 6 dientes de ajo, exprimidos
- Sal, pimienta negra recién molida
- 2 tazas (té) de caldo de pollo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de cebollín picado



MODO DE PREPARO

- Calentar el aceite de oliva o aceite y freír los trozos de pollo hasta que estén dorados.
 - Retirar y reservar. En la misma sartén (sin lavar), sofreír la quimbombó sazonada con ajo y salpimentar al gusto, a fuego fuerte, durante unos 10 minutos.
 - Retirar y reservar.
 - Regrese los trozos de pollo a la sartén, agregue el caldo de pollo, raspando el fondo para eliminar cualquier pegajosidad, y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
- Producción
4 Porciones
Tiempo de producción
20 Minutos
- Agregue la quimbombó y cocine por otros 10 minutos.
 - Rectifique los condimentos, espolvoree con perejil y cebollín y sirva, si lo desea, con puré de yuca..

BALLOTINA DE POLLO

INGREDIENTES

- 3 salchichas de pollo sin piel (250 g)
- 1 rama de romero, triturado y picado
- 6 hojas de salvia finamente picadas
- 1 chile sin semillas picado finamente
- Sal al gusto
- 4 muslos de pollo deshuesados y sin piel con muslos (850 g)
- Sal y pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de mantequilla



MODO DE PREPARO

- Sazone el pollo con sal y pimienta al gusto y rellene cada trozo con la mezcla de chorizo.
- Enrolle y cierre herméticamente con papel de aluminio y gire los extremos para formar una bolita.
- Envuelva cada paquete en una envoltura de plástico y cocine en agua hirviendo a fuego lento durante 30 minutos.
- Desenvuelva las ballotinas y dórelas en mantequilla, volviéndolas a dorar uniformemente (unos 10 minutos).
- Rebane y sirva, si lo desea, con salsa y tomates picados y salteados y judías verdes.

PECHUGA DE POLLO CON TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNA

INGREDIENTES

- 1 kg de pechuga de pollo con hueso cortada en 6 piezas
- 1/2 cuchara (sopa) de salsa Worcestershire
- 4 dientes de ajo picados
- 1 hoja de laurel rota
- Sal y pimienta negra
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1/3 taza (té) de aceitunas negras
- 300g de tomates cherry en mitades
- 1 cebolla grande, en rodajas
- 1 taza y 1/4 (té) de vino blanco seco



MODO DE PREPARO

- Sazone el pollo con salsa Worcestershire, ajo, laurel y sal y pimienta al gusto.
- En una sartén de fondo ancho, caliente el aceite a fuego alto.
- Freír las piezas de pollo durante 8 minutos o hasta que estén doradas.
- Añadir las aceitunas, el tomate y la cebolla y saltear ligeramente.
- Agregue el vino y cocine a fuego medio, con la sartén parcialmente tapada, durante 10 minutos o hasta que la carne esté tierna..

CALDO DE POLLO LOW CARB

INGREDIENTES

- 500 gramos de pollo desmenuzado o en cubos
- 2 zanahorias medianas cortadas en cubos
- 1 cebolla cortada en cubos
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 coliflor
- 2 litros de agua
- 0.5 taza (té) de perejil picado

MODO DE PREPARO

- En una cacerola, agregue agua, cebolla, ajo y zanahoria picada.
- Picar la coliflor en trocitos muy pequeños, incluido el tallo.
- Cuando la zanahoria esté suave, agregue la coliflor y el pollo desmenuzado.
- Sazone con sal y pimienta y espere a que se cocine bien.
- Al final añadir el perejil



PIZZA DE BERENJENA LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 2 tomates sin piel y sin semillas cortados en cubos pequeños
- 1 lata de atún sólido en agua, escurrido
- Queso a gusto
- Sal, pimienta y orégano
- Aceite de oliva

MODO DE PREPARO

- Cortar las berenjenas en rodajas de 2 cm de grosor.
- Colocar las lonchas una al lado de la otra de forma no adherente.
- Condimentar por ambos lados con abundante aceite, sal y pimienta.
- Llevar al horno por unos 20 minutos, volteando a la mitad con una espátula.
- Retirar del horno y colocar queso en lonchas (o rallado si lo prefieres) y encima colocar los tomates troceados y el atún, terminar con más queso y una pizca de orégano.



PASTEL DE BRÓCOLI LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 manojo de brócoli
- 1 taza de té de zanahoria picada y cocida
- 3 tazas de té de pollo
- 1/2 taza de té de perejil
- 1/2 cebolla pequeña
- 1 clara de huevo
- 2 cucharadas de pollo, cuajada y zanahoria picada.
- Queso cottage ligero
- 1 pizca de sal
- aceite de oliva para engrasar



MODO DE PREPARO

- Corte el brócoli en trozos grandes, cocine en agua hasta que esté suave, escúrralo bien y séquelo con toallas de papel.
- Licúa el pollo desmenuzado con una batidora o licuadora, agregando la mitad del pollo desmenuzado y la cebolla.
- Añadir una pizca de sal picada y pimienta negra a la clara de huevo y mezclar.
- Engrasar una fuente con aceite de oliva y colocar la masa en el fondo y los lados.
- Montar capas colocando el resto del pollo
- Cubrir con la otra mitad del relleno y hornear durante unos 30 minutos

CANELÓN LOW CARB DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- 1 calabacín en rodajas medianas
- Queso parmesano rallado para gratinar
- Salsa de tomate
- 50 gramos de gorgonzola, finamente rallado
- 100 gramos de puré de ricota
- 100 gramos de pollo desmenuzado
- Sal, aceite de oliva y pimienta negra



MODO DE PREPARO

- Cortar los extremos de los calabacines y luego cortar los calabacines en rodajas finas.
- Hazlo con la ayuda de una mandolina. Reservar. Para el relleno, mezcle el pollo desmenuzado, la ricota triturada y el queso gorgonzola rallado. Sazone con sal, aceite de oliva y pimienta del reino.
- Para la salsa de tomate, sofreír el ajo picado en aceite de oliva sin dejar que se dore, agregar los tomates, sazonar con sal y pimienta y cocinar hasta que alcance una buena consistencia.
- Sobre una superficie coloca las rodajas de calabacín y en el medio coloca una cucharada del relleno, extiende para que se distribuya mejor.
- Hacer rollitos con el calabacín como si fuera un canelón, colocar los rollitos en posición vertical en un refractario mediano. Hornea los canelones durante 20 minutos en el horno a 200 grados. Retire del horno, cubra con salsa de tomate y espolvoree con queso parmesano. Regresar al horno por otros 10 minutos para dorar el queso. ¡Sirva!

TORTA DE ATÚN LOW CARB

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 150 g de queso fresco
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 caja de crema
- 2 latas de atún macizo
- Tomate cereza al gusto
- 1 diente de ajo picado
- Sal a gusto
- Orégano al gusto

MODO DE PREPARO

- Batir los 3 huevos con un batidor de alambre.
- Añadir los 150 g de queso fresco rallado o troceado a mano, la nata, la levadura y la sal.
- Mezcle bien y deje reposar.
- En otro recipiente colocar el atún, los tomates cerezas, la sal y el orégano.
- Mezclar bien.
- Engrasa un molde (prefiero el redondo) con un poco de aceite de oliva.
- Ponga la mitad de la masa.
- Agrega el atún y cubre con el resto de la pasta. Metemos en el horno precalentado a 180°C durante unos 40 minutos. Sírvelo caliente.



CREMA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE

INGREDIENTES

- 3 zanahorias grandes
- 1 patata mediana
- 1 litro de agua
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de hojas de albahaca o perejil picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pieza de jengibre / 2 cm al gusto
- Sal

MODO DE PREPARO

- Cortar la zanahoria, la cebolla y la patata en trozos y cocer en agua hasta que estén blandas.
- Batir todo en la licuadora junto con el jengibre.
- Condimentar con sal y pimienta.
- Al momento de servir, agregue un chorrito de aceite de oliva y decore con albahaca o perejil por encima.
- Se puede servir caliente o frío



FAROFA LOW CARB DE ESPÁRRAGOS

INGREDIENTES

- 1/2 cebolla picada;
- 3 dientes de ajo picados;
- 1 cucharada de mantequilla ghee;
- 1 taza de té de harina de almendras;
- 6 espárragos en rodajas;
- 1/2 taza de cebollín picado;
- 1/4 taza de anacardos tostados;
- 2 cucharadas de linaza dorada;
- 1/4 taza de té de semillas de girasol;
- sal a gusto.



MODO DE PREPARO

- Saltee la cebolla y el ajo en mantequilla hasta que estén dorados.
- Agregue los espárragos y déjelos dorar.
- Añadir la harina de almendras y mezclar.
- Dejar por un minuto más.
- Apagar el fuego y agregar el resto de los ingredientes.
- Mezcle bien, ajuste los condimentos y sirva.

POLLO AL LIMÓN CON ALCAPARRAS

INGREDIENTES

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 1 Cucharada de Alcaparras
- 1 Cucharada de Perejil Picado
- 1/2 taza (té) de jugo de limón
- 2 cucharadas (sopa) de mantequilla
- 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Sazone los filetes de pollo con sal y pimienta negra al gusto.
- En una sartén calentada con aceite de oliva, asar los filetes de pollo hasta que estén dorados.
- Reservar.
- En la misma sartén, agregue las alcaparras, la mantequilla y el jugo de limón y caliente durante aproximadamente 1 minuto.
- Agregue perejil y un poco de sal si es necesario. Coloque los filetes en la sartén y déjelos absorber parte de la salsa durante aproximadamente 1 minuto.
- Coloque los filetes de pollo en los platos y agregue la salsa encima.

PAVO MARROQUÍ A MODA KEBAB

INGREDIENTES

- 600g de pierna de pavo en cubos
- 1 jugo de limón
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 Cucharadas (té) de Curry
- 1/2 Cucharadita (té) de Jengibre en polvo
- 1/3 Cucharadita (té) de Azafrán
- 1 cucharada (sopa) de aceite de coco
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar muy bien los dados de pavo, el jugo de limón, el ajo machacado, el curry, el jengibre en polvo, el azafrán, la sal y la pimienta negra.
- Llevar a la heladera por aproximadamente 60 minutos para tomar sabor.
- En una sartén calentada con aceite de coco, saltee bien los cubos de pavo hasta que estén dorados y suaves.

CARNE DE OLLA CON LIMÓN

INGREDIENTES

- 1,5 kg de solomillo con una fina capa de grasa
- 1/2 Cucharada (sopa) de Sal
- 1 Cucharadita (sopa) de condimentos secos (perejil, laurel, pepperoni molido, cebolla y ajo)
- 3 cucharadas (sopa) de aceite de coco
- 1 1/2 Taza (té) de Caldo de Res Casero
- 1 jugo de limón



MODO DE PREPARO

- Sazone el solomillo con sal y especias secas, frotando bien.
- Transfiera la carne a un recipiente con tapa y refrigere por aproximadamente 12 horas.
- Retirar el solomillo y reservar el líquido sazónador.
- En una sartén calentada con aceite de coco dorar bien la carne.
- Agregar el líquido reservado y el caldo decarne caliente, poco a poco
- Cocine a fuego medio durante unos 50 minutos, o hasta alcanzar su preferencia.
- Agregue el jugo de limón y cocine por otros 5 minutos.
- Sirva de inmediato y disfrute de una buenacomida

CUADRIL EN LA SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 500 g de filetes de cuadril
- 6 tomates picados, sin piel ni semillas
- 2 cucharadas (sopa) de aceite de coco
- 1 Cucharadita (té) de salsa Worcestershire
- 150 g de nata
- 1 cebolla picada
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con aceite de coco, dore bien los filetes de lomo.
- Sazonar con sal al gusto.
- Retire los filetes de la sartén y colóquelos en un recipiente.
- En la misma sartén, sofreír la cebolla y el tomate.
- A fuego lento, cocine hasta que los tomates se rompan.
- Agregue la salsa Worcestershire, sazone con sal y pimienta negra al gusto y revuelva bien.
- Retirar del fuego y agregar la nata mezclando bien.
- Disponer la salsa encima de los filetes y servir inmediatamente. ¡Listo!

FILETE CON HUEVO POR ENCIMA

INGREDIENTES

- 3 filetes de solomillo
- 3 huevos
- 2 cucharadas (sopa) de aceite de coco
- Sal y pimienta negra al gusto
- Sazone los filetes con sal y pimienta negra al gusto.

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con aceite de coco, asa los bistecs por todos lados.
- Reservar.
- Freír los huevos en aceite caliente y colocar un huevo encima de cada filete.
- Sirva de inmediato y disfrute de una buena comida.



CARNE SECA DESHALLADA

INGREDIENTES

- 1 kg de carne secada al sol
- 2 Cucharadas (té) de Aceite de Oliva
- 2 cebollas cortadas en aros finos
- 1/3 taza (té) de perejil picado



MODO DE PREPARO

- Coloque la carne seca en un recipiente con agua fría y déjela en el refrigerador por 24 horas.
- Cambie el agua durante este tiempo al menos seis veces.
- Escurrir y cortar la carne en trozos pequeños.
- Calentar el aceite de oliva y sofreír bien la cebolla. Retire la mitad de la cebolla y reserve.
- En la misma sartén, con el resto de la cebolla, agrega la carne seca y cubre con agua fría.
- Cocine hasta que la carne esté muy suave.
- Retire la carne del fuego y desmenúcela bien. Vuelva a colocar la carne en la sartén, agregue la cebolla reservada y revuelva suavemente para calentar.
- • Espolvorear con perejil picado y servir inmediatamente.

FILETE MIGÓN CON SALSA DE CHIMICHURRI

INGREDIENTES

- 6 filet mignon (aproximadamente 300 g cada uno)
- 1/2 taza (té) de orégano
- 1 Cebolla Mediana
- 1 pimiento verde mediano
- 5 dientes de ajo picados
- 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- 1 taza (té) de agua
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazone los filetes con sal y pimienta negra al gusto.
- En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, freír los filetes por ambos lados hasta alcanzar el punto de cocción deseado.
- Reservar.
- Para hacer la salsa, poner en una sartén agua, ajo picado, cebolla picada, pimiento morrón picado, un poco de aceite de oliva y orégano.
- Dejar cocinar por unos 20 minutos o hasta que la salsa esté más espesa. Vierta la salsa sobre los filetes y sirva inmediatamente..



COSTILLAS CON COL

INGREDIENTES

- 1 Kg de Costillas de res
- 3/4 taza (té) de cebolla en rodajas finas
- 1 Repollo cortado en gajos
- 1 cucharada de Mostaza Djon
- 1/2 taza (té) de vinagre
- 1 Cucharadita (té) de Orégano
- 2 cucharadas (sopa) de aceite de coco
- 1 Taza (té) de Agua 1 Hoja de Laurel
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar las costillas en trozos. En una sartén freír en aceite de coco hasta que estén doradas.
- Agregue el agua, la mostaza, el vinagre, el orégano, la cebolla, la sal y la pimienta negra.
- Tape la sartén y cocine a fuego lento hasta que la carne esté tierna.
- Añadir más agua si es necesario.
- Agregue las secciones de repollo y cocine por otros 25 minutos o hasta que el repollo esté bien cocido..
- Servir inmediatamente y disfrute de una buena comida..

COLITA DE CUADRIL CON ALBAHACA

INGREDIENTES

- 1.2Kg de colita de cuadril
- 1 cucharada (sopa) de aceite de coco
- 2 Cucharadas (sopa) de Shoyu
- 1 Cucharadita (té) de Orégano
- 3 hojas de albahaca picadas
- 1/2 dedo de niña picado
- 3 Cucharadas (sopa) de Aceite de Oliva
- 2 dientes de ajo picados
- Sal a gusto



MODO DE PREPARO

- Limpiar la colita de cuadril, eliminando el exceso de grasa de la carne.
 - En un recipiente mezclar el aceite, la salsa desoja, el orégano, la sal, la albahaca y lapimienta.
 - Cubrir la carne con la mezcla, tapar con papel aluminio y llevar al horno, precalentado a 220°C, por 1 hora.
 - Retire el papel aluminio y hornee por otros 30 minutos o hasta que la carne esté tierna.
- Producción
8 Porciones
Tiempo de producción
45 Minutos
- En una sartén, caliente el aceite y dore los ajos.
 - Retirar la carne del horno y esparcir el ajo por encima.

HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 500 g de carne picada magra
- 1 cebolla pequeña
- 2 Tazas (té) de Salsa de Tomate Casero
- 2 Cucharadas (sopa) de Aceite de Oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazone la carne con una cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta negra al gusto.
- Forme bistecs del tamaño deseado y áselos por ambos lados hasta que estén dorados en una sartén antiadherente.
- Coloque las hamburguesas en un plato y reserve.
- Cortar la cebolla en rodajas muy finas.
- En la misma sartén añadimos una cucharada de aceite de oliva y sofreímos la cebolla hasta que esté dorada.
- Agrega la salsa de tomate y sazona al gusto.
- Vierta la salsa sobre las hamburguesas y sirva inmediatamente.



COSTILLA DE CERDO A LA PARRILLA

INGREDIENTES

- 3 kg de Costillas de Cerdo
- 1 cebolla roja
- 2 cabezas de ajo picado
- Orégano al gusto
- Perejil al gusto
- 50 ml de jugo de limón
- 3 Cucharadas (sopa) de Mostaza
- 2 cucharadas (sopa) de sal gruesa
- 6 hojas de laurel
- 200ml de agua



MODO DE PREPARO

- Cortar la costilla en grupos de 3 listones.
- Agrega a la licuadora las hojas de laurel, la mostaza, el jugo de limón, el agua, el perejil, el orégano, el ajo y la cebolla y licúa por 30 segundos.
- Luego, coloque el condimento en un tazón grande y comience a bañar las costillas en el condimento.
- Agregue sal gruesa y mezcle bien.
- Colocar las costillas en otro recipiente, agregar la salsa y dejar reposar por 20 minutos. Coloque las costillas en una parrilla y áselas hasta que estén doradas por ambos lados.

BISTECA AL FIORENTINA

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, machacado
- 1 kg de bistec de res
- 1 ramita de Romero picado
- 2 Cucharadas (sopa) de Aceite de Oliva
- Sal gruesa al gusto

MODO DE PREPARO

- En una parrilla muy caliente, asa el bistec a tu gusto, sin sazonar.
- Reservar. En una sartén caliente con aceite de oliva, agregue el romero y el ajo rápidamente.
- Rocíe esta salsa sobre el bistec y espolvoree con sal gruesa.
- Asa el bistec por unos minutos más.
- Sirva de inmediato y disfrute de una buena comida.



CABRA A LA VICENTINA

INGREDIENTES

- 1/4 de Cabrito (parte delantera)
- 1/2 Taza (té) de Aceite de Oliva
- 1 diente de ajo, exprimido
- Hojas de salvia al gusto
- Romero al gusto
- 2 hojas de laurel
- Jugo de 2 Limones
- Orégano al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol, sazona bien la carne con ajo, romero, laurel, orégano, salvia, sal y pimienta.
- Rociar con jugo de limón y aceite de oliva y dejar reposar por aproximadamente 14 horas.
- Reserve la salsa restante y coloque la carne en una asadera. Hornear en horno precalentado a 220°C durante 40 minutos aproximadamente, bañando con la salsa, reservando de vez en cuando.
- Servir inmediatamente y disfrutar de una buena comida.



ROLLITOS DE SALMÓN RELLENOS

INGREDIENTES

- 300 g de salmón ahumado
- 250 g de queso crema
- 1 Cucharada de Cebollín Picado
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Batir el Queso Crema, la sal, la pimienta negra y el cebollín en una licuadora hasta obtener una mezcla homogénea.
- Cortar el salmón en lonchas muy finas.
- Coloca las lonchas de salmón sobre una superficie plana y rellena con la mezcla de Queso Crema.
- Enrolle las lonchas de salmón como pajitas
- Disponer en un plato y servir inmediatamente.



MOQUECA DE PESCADO

LOW CARB

INGREDIENTES

- 8 filetes de pescado pequeños
- 1 cebolla grande
- 2 tomates medianos
- 1 Pimiento Verde
- 1 pimiento rojo
- 4 cucharadas (sopa) de jugo de limón
- 1 Cucharada de Aceite de Oliva
- 2 cucharadas (sopa) de cilantro picado

MODO DE PREPARO

- Cortar los tomates y la cebolla en rodajas.
- Picar los pimientos en tiras. En un recipiente, sazona las rodajas de pescado con el jugo del limón, cilantro, sal y pimienta negra al gusto.
- En una sartén grande, coloque los filetes de pescado y agregue el aceite de oliva.
- Añadir encima la cebolla, el tomate, los pimientos y el agua.
- Llevar a ebullición y llevar a ebullición. Una vez que esté hirviendo, reduce el fuego y deja cocinar por aproximadamente 25 minutos o hasta que el pescado esté bien tierno.

