



**PDF CON RECETAS KETO SALUDABLES**

**AQUÍ ENCONTRARAS:**

**DESAYUNOS**

**ALMUERZO**

**MERIENDAS**

**Y CENAS**

**TODAS PARA QUE COMPLEMENTES  
TUS PRODUCTOS DE LA MEJOR  
MANERA POSIBLE Y LOGRES TUS  
RESULTADOS**

**GRACIAS POR SER CLIENTA/E DE  
ECOLAND**

## Desayunos keto rápidos

Si tu vida diaria amerita hacer desayunos rápidos te damos tres sugerencias que puedes implementar antes de salir al trabajo o iniciar tus actividades de rutina. No olvides que el desayuno es la comida más importante del día, pues luego de dormir por ocho horas tu estómago y tu cerebro ha procesado los nutrientes que tienes y debes iniciar tus actividades diarias con un alimentación rica en proteínas y grasas.

### Sándwich keto de huevo.

#### Ingredientes:

3 huevos

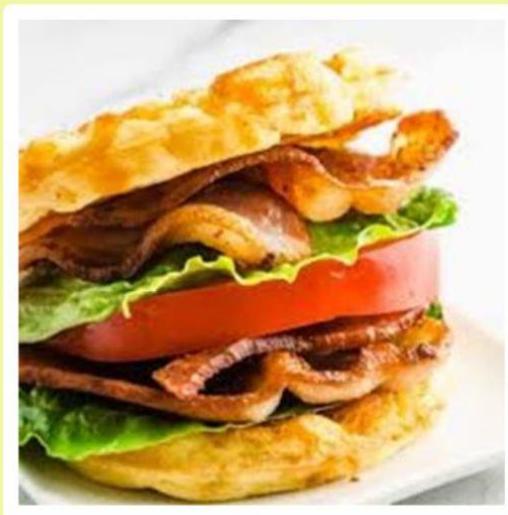
1 y 1/2 cda de mantequilla.

20 gr. de Jamón de Pavo

40gr. de queso Cheddar o Mozzarella.

20gr de lechuga.

Sal y pimienta al gusto.



#### Procedimientos

Enérgicamente bate los huevos en un tazón agrega una pizca de sal y de pimienta, luego calienta a fuego medio una sartén y coloca la cucharada y media de mantequilla para sofreír los huevos.

Cuando ya se pueda despegar la tortilla de huevos, añade lechuga, una lonja de queso, luego el jamón, otra lonja de queso y terminas con más lechuga. Dobra la tortilla en forma de cuadro, voltea el embutido y termina de sofreír.

Sirve o lleva en tu lonchera al trabajo, esta receta se hace en tan solo 10 minutos. Pruébala, sé que te encantará.

Esta receta sirve para 4 porciones

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
159,625 kcal	0,54 g	9,66 g	9,9 g

## Omelet de tocino al Keto

### Ingrediente

2cdas de mantequilla  
4 huevos  
100gr de tocineta en tiras  
50gr de queso mozzarella  
Sal, pimienta



### Procedimientos

Bata efusivamente los huevos en un tazón. Precalienta la sartén y sofríe las tiras de tocineta, retíralas en un plato con papel absorbente.

En la sartén donde sofreíste la tocineta agrega las 2 cucharadas de mantequilla y cocina los huevos. Antes de que esté totalmente cocido los huevos coloca el queso y la tocineta, envuelve y sirve.

Esta receta sirve para 4 porciones.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
452,8 kcal	0,8 g	42,72 g	15,67 g

**Consejo:** Si deseas agregar crema de queso sobre la omelet u otro aderezo lo puedes hacer, recuerda que la alimentación keto no te restringe de las grasas magras.

## Mini Pizza

### Ingredientes:

3 huevos grandes  
4cda de queso mozzarella rallado  
1cdita especias mezcladas  
6 aceitunas negras sin hueso  
1/2 pimiento rojo  
½ pimiento amarillo





## Tacos de jamón y huevo.

### Ingredientes:

50 gr de jamón de cerdo ahumado

1/2cda de Aceite de Oliva

50gr de aguacate

20gr de lechuga

40 gramos de queso Cheddar

2 huevos

20gr de tomate cherry

Aderezo de mostaza, pimienta y sal.

### Procedimientos

Cocina los huevos en su cascara (huevos sancochados), en un cuadrante de papel aluminio distribuye  $\frac{1}{2}$  cda de aceite de oliva, luego coloca las lonjas de jamón ahumado (si lo prefieres las asas).

Sobre el jamón coloca la lechuga y los tomates, adereza un poco y añades el queso y el aguacate y por último distribuyen en trozos los huevos sancochados coloca más aderezo, envuelve el embutido y cómelo donde quieras.

Esta receta tarda entre 12 a 15 minutos y es ideal para llevar al trabajo.

La receta alcanza para 3 porciones grandes.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
206,85 kcal	2,53 g	16,76 g	11,43 g

3 cucharadas de salsa de tomate o salsa para pizza.

**Procedimientos:**

Prepara 6 moldes para pizza de microondas. En cada molde coloca las especies, el queso mozzarella rallado.

Separa las claras de las yemas de huevos. Bata las claras suavemente y viértelas en los moldes con igualdad de proporciones. Cocine en el microondas por 2 minutos o hasta que estén completamente cocidas. Sácalas y deja reposar.

Bate las yemas de huevos y revuelve ligeramente. Incorpora los ingredientes de la pizza a la yema de huevos y cocina como huevo revueltos.

En las bases de la pizza que está en los mini moldes coloca la salsa para pizza, aproximadamente utiliza ½ cucharada de salsa para cada uno.

Luego agrega los huevos revueltos, coloca las aceitunas troceadas y el queso mozzarella y lleva al microondas por 1 minuto más. Sírvelas y disfruta.

La cantidad de porciones es proporcional a las dimensiones que comas, alcanza para 6 o 8 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
87,6 kcal	3,19 g	5,3 g	6,21 g

**Consejos:** Los microondas son un recurso tecnológico muy importante, pero debes saber que requieren de un mantenimiento e higiene. Siempre que lo utilices límpialo para que las bacterias u hongos no se propaguen.



**Tortilla de huevo con pan keto**

**Ingredientes:**

**Para el pan**

1 cda de harina de coco

1 cda de linaza dorada

1 cda de polvo para hornear

2 cda de mantequilla derretida

1 huevo batido

100gr mantequilla

100gr de queso crema

100g de queso cheddar

100ml de agua potable

**Procedimientos:**

Procesa en el batidor las semillas de girasol, el huevo, la sal, el achote, la harina de almendra y una cucharada de mantequilla.

Mezcla hasta conseguir una masa homogénea, luego en el mesón amasa suavemente la mezcla hasta lograr una masa suave. Extiende y corta triángulos o rectángulos similares a los sándwich.

Hornea por unos 10 a 15 minutos. Al retirarlo deja reposar, puedes untar con mantequilla, y cubrir con queso cheddar y queso crema.

Las tortillas alcanzan para 8 porciones, pero si deseas duplicar a cada comensal puedes dividir para 4 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
325,6 kcal	4,8 g	29,6 g	11,37 g

**Consejo:** Al momento de amasar hazlo con amor y sentirás como la masa es generosa con tus manos y te quedaran unos panecillos espectaculares.

## Desayunos en familia

Luego de haber pasado la cuarentena nos hemos dado cuenta de lo importante que es la familia. ¿Cuánto tiempo teníamos que no desayunábamos juntos? Mucho tiempo, verdad. Bueno, es hora de recuperar los encuentros matutinos y despertar al día con el amor familiar.

El mejor lugar para encontrarnos cada mañana es la mesa y para ello te propongo tres ricos desayunos familiares que puedes hacer cada mañana o los fines de semanas que todos están en casa.



### Ensalada de Amanecer

#### Ingredientes

- 2 Aguacates
- 4 huevos
- 50gr de jamón grueso
- 40gr tomate cherry
- Sal, pimienta y mostaza

#### Procedimiento

Para realizar este desayuno puedes integrar a todos los miembros de la familia. Porque unos podrán sacar unas lonjas de aguacate mientras otro hace el café o el jugo.

Extrae de la pulpa del aguacate de 4 a 6 lonjas, en una sartén precalentada sofríe el tocino y en el jugo de la grasa cocina cada huevo por separado. En la plancha asa los tomatillos, luego trocea por la mitad, pica el jamón en cuadros gruesos y pásalo por la sartén donde cocinaste los huevos. Sírvelo de forma decorativa y divertida para hacer del desayuno un lugar especial.

La receta es ideal para 6 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
170,58 kcal	0,71 g	14,37 g	7,77 g

**Consejo:** Acompaña este nutritivo desayuno con café con leche o jugo de naranja.

## Puré de Aguacate en jamón ahumado

### Ingredientes:

- ½ Cebolla morada
- 1 tomate mediano
- 1 aguacate grande
- Hojas de cilantro
- 100gr de jamón ahumado
- 50gr de queso cheddar
- Sal, pimienta



### Procedimientos

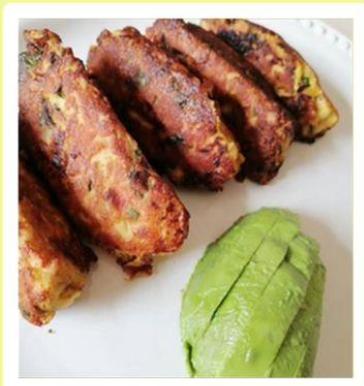
Pica la cebolla en cubos pequeños, de igual forma pica el tomate. Trocea las hojas de cilantro Tritura el aguacate con un tenedor en un tazón, luego integra los tomates, cebollas y hojas de cilantro con el aguacate añade la sal y pimienta.

En una bandeja coloca las lonjas de jamón ahumado y sobre ellas el queso, toma parte del puré y colócalo sobre el queso y jamón, envuelve y sírvelo.

Este rico puré alcanza para 6 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
176,08 kcal	5,45 g	15,05 g	6,65 g

**Consejo:** puedes preparar café o chocolate caliente para acompañar. De igual forma, puedes utilizar las cascara del aguacate para colocar los rollitos de puré. Disfruta en familia.



## Envueltos de tocino

### Ingredientes:

- 24 tiras de tocineta
- 2 aguacates
- 2 tomates
- 1 cebolla morada

1 pepino grande

150gr de queso crema

100gr de semilla de sésamo

**Procedimiento:**

Prepara el horno a 150 grado centígrados. En una bandeja con papel encerado coloca las tiras de tocino y lleva al horno por 15 minutos.

Rebana en juliana todos los vegetales, cuida que esté prolijamente cortados para que la distribución de ellos en el envuelto sea equitativa.

Saca del horno el tocino, déjalo reposar y coloca dos tiras juntas, sobre ellas coloca los vegetales hasta hacerla forma de un rollo. Al final cuando lo sirva le colocas el queso crema y decora con la semilla de sésamo molida.

Para esta receta puedes servir para 4 personas

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
936,125 kcal	9,75 g	93,2 g	11,67 g

**Consejo:** por su frescura esta receta es ideal para el verano o para zonas tropicales.

## Aguacate con huevos

**Ingredientes:**

2 aguacates maduros

100gr de lechuga

50gr de tomates perita

4 huevos

Sal y Pimienta

3 cucharadas de mayonesa

**Procedimientos:**

Cocina los huevos en agua por unos 15 minutos. Trocea el aguacate y los tomates con un espesor de 3cm aproximadamente. Lava la lechuga con abundante agua y vinagre; escurre la lechuga y trocea con las manos para no oxidarla.



En una bandeja coloca una cama de lechuga, sobre ella coloca el aguacate, el tomate la sal, la pimienta y la mayonesa. Remueve suavemente. Al lado coloca los huevos sancochados cortados por la mitad. Si lo prefieres puedes extraer la amarilla del huevo y colocar parte de la ensalada dentro del huevo. Es ideal para unir a la familia en una misma bandeja.

Receta ideal para familias numerosas. 8 porciones.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
157,21 kcal	1,04 g	14,17 g	4,89 g

**Consejo:** el aguacate es una grasa natural que contiene: fibra dietética, ácido fólico, hierro, magnesio, potasio, entre muchos otros. Los aguacate proporcionan múltiples vitaminas y Fito nutrientes que ayudan a mantener sano el organismo.



## Sándwich Keto

### Ingredientes:

- 8 hojas de lechugas
- 1 cda de mayonesa
- 6 lonjas de jamón de pavo
- 4 lonjas de jamón ahumado
- 6 lonjas de queso cheddar
- 1 tomate grande en rodajas
- 2 rebanadas de tocineta

### Procedimiento:

Limpia bien las hojas de lechuga con abundante agua y vinagre. Quita el corazón de la hoja. Doble la hoja de lechuga y coloque una porción o cucharada de mayonesa intercale la lonja de queso, el jamón de pavo, la mitad de la lonja de jamón ahumado, el tomate en rodaja.

Intercala en la mitad del sándwich otra hoja de lechuga y mayonesa. Luego sigue colocando el jamón ahumado, el jamón de pavo y al final otra hoja de lechuga untada con mayonesa.

Sirve y acompaña con un nutritivo jugo de naranja.

Receta para 4 porciones

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
152,8 kcal	1,97 g	12,57 g	7,75 g

**Consejo:** La lechuga debes prepararla en el momento para que no se oxide. También a esta receta le puedes agregar mostaza y salsa de tomate si lo deseas.

## Calabacines Rellenos

### Ingredientes:

- 1 calabacín mediano
- 4 dientes de ajo
- 4 cda de aceite de oliva
- 50 hojas y brotes de espinacas
- Sal y pimienta
- 1cda de especias en polvo
- 200gr de queso de cabra



### Procedimientos:

Precalienta el horno a 200 grados centígrados. Corta el calabacín por la mitad y extrae las semillas. No la deseches porque serán reutilizadas.

Limpia y pica finamente los ojos, fríe los ajos en una porción del aceite de oliva a fuego medio hasta que se doren un poco. Añade los brotes de espinacas y las semillas de calabacín que extrajo previamente, condimenta con la sal y la pimienta. Remueve hasta que se integren los sabores.

En un taza pequeña integra las especias y el aceite de oliva, unta la mezcla por la canal del calabacín. Cubre el calabacín con la mezcla de las espinacas. Espolvorea con queso y lleva al horno entre 20 a 25 minutos. Deja reposar y sirve.

Receta para 2 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
762,9 kcal	3,3 g	69,81 g	29,75 g

**Consejo:** Siempre que hornees debes revisar la comida pues no todos los alimentos se cuecen de igual forma y por otro lado no todos los hornos mantienen la misma temperatura.



## Tacos de Queso keto

### Ingredientes:

2 tazas de queso cheddar rallado

500 gr de pollo mechado

2cda de especias

2 dientes de ajos

1 taza de crema agria

1 aguacate

4 hojas de lechuga

### Procedimientos:

Prepare el horno a 350 grados centígrados. En una bandeja coloque papel encerado y coloque una capa de 2cm de queso cheddar y cocine por unos 5 a 10 minutos hasta que los bordes estén dorados. Deje que repose por 2 o 3 minutos hasta que pueda moverlo y darle una forma curva como un taco.

Prepare el pollo mechado, aliñándolo con las especias, los ajos, la sal y la pimienta. Cocine el pollo a fuego lento en sus propios jugos, hasta que seque.

Corte el aguacate y el queso mozzarella de unos 2 a 3 cm o si lo prefiere como juliana. Coloque en el taco, el pollo aliñado, el aguacate, y el queso. Sírvalo y acompáñalo con crema agria.

Receta para 4 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
963,32 kcal	2,8 g	77,75 g	56,85 g

## Tortilla de Berenjena

### Ingredientes

3 huevos grandes  
1 berenjena grande  
100gr de jamón ahumado entero  
50gr de mantequilla  
½ cebolla  
100gr de queso crema  
Sal y pimienta al gusto.



### Procedimientos:

Bata los huevos enérgicamente y reserve. Caliente la sartén y agregue la mantequilla, sofría hasta medio dorar las berenjenas picadas en juliana, agregue los trozos de jamón picados de igual manera que la berenjena. Añada la cebolla y remueva para extraer los jugos de la mezcla.

Luego agregue la mezcla de los huevos batidos y cocine bien la tortilla, después de vuelta hasta lograr una forma de tarta. Sirva y acompañe con queso crema.

Alcanza para 6 porciones

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
244,95 kcal	2,15 g	22,14 g	8,89 g

**Consejo:** Recuerda que los vegetales con almidón deben ser sustituidos. Esta receta es una versión de la receta de la tortilla española, puedes jugar con los sabores y con los ingredientes que tengas a la mano, siempre y cuando no contengan azúcares ni almidón.

## Desayunos keto para niños

Los más pequeños de la casa deben aprender a alimentarse de forma saludable. Para los padres siempre será un desafío que nuestros hijos se alimenten adecuadamente y que no se aburran de los alimentos. El desayuno es fundamental para el desarrollo del niño, puesto que tendrá impacto en la concentración, la energía para hacer sus ejercicios y hasta en su estado de ánimo. Por eso te propongo tres opciones divertidas y fáciles que te ayudarán a hacer que la comida perfecta para comenzar el día.

### Muffins de colores

#### Ingredientes:

- 10gr. Jamón grueso
- ½ Cebolla morada
- 1 Tomate mediano
- 4 huevos
- 1 rama de céleri
- 3 cda de mantequilla
- 2 salchichas de pavo
- 50gr de Champiñones



#### Procedimientos:

Prepara todos los ingredientes antes de comenzar a hacer el proceso, pica el cebollín, tomate, céleri, los champiñones, el jamón y las salchichas. Precalienta la sartén a fuego medio. Luego coloca dos cucharadas de mantequilla y sofríe rápidamente el jamón, las salchichas. Bate enérgicamente los huevos en un tazón y agrega el resto de los ingredientes que previamente cortaste en trozos. Prepara un molde para panecillos pequeños o cup cake. Vierte la mezcla de los ingredientes. Llévelo al horno en 200 grados centígrados por unos 15 minutos aproximadamente.

Alcanza para 6 porciones.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
153,6 kcal	1 g	13,1 g	7,11 g

**Consejo:** Con estos panecillos le estarás ofreciendo a tus hijos un delicioso y divertido desayuno lleno de colores y nutrientes. Así le enseñas a comer vegetales con proteínas animales procesadas.



## **Panqueques de Coco**

### **Ingredientes:**

4 huevos grandes

2 cda de aceite coco

150 ml de leche de coco

100gr de harina de coco

1 cda de polvo para hornear

2 cda de mantequilla.

### **Procedimientos:**

Separa las yemas y las claras de huevo, con la ayuda del batidor a alta velocidad bate las claras hasta que alcance el punto de nieve (reserva). En otro recipiente bate las yemas, el aceite de coco y la leche de coco.

Agrega la harina de coco y el polvo de hornear. Luego incorpora de manera envolvente las claras batidas a punto de nieve. Prepara la sartén a fuego medio y derrite las dos cucharadas de mantequilla para freír los panqueques.

Dependiendo del grosor de la paqueque alcanza para 10 porciones medianas.

Valores nutricionales por porción			
<b>Calorías</b>	<b>Hidratos de carbono</b>	<b>Grasa</b>	<b>Proteína</b>
164,89 kcal	3,31 g	13,85 g	5,52 g

**Consejos:** puedes acompañar los panqueques con frutas y salsa de chocolate a los niños les fascinará. Recuerda que los niños pueden involucrarse en la preparación de los productos.

## **CAPÍTULO II ALMUERZOS SALUDABLES**

Para tener un almuerzo saludable no basta tener alimentos sanos y orgánicos. Es importante que prepares tu mente para que tu cuerpo reciba los alimentos.

Debemos entender que la comida tiene connotaciones de carácter sagrado, en la medida que entra a tu cuerpo va a constituir vida y salud, por eso, en el momento de comer debes dejar de lado el estrés, la utilización de telefonía celular y abandonar los pensamientos negativos que puedas tener.

Hay que respetar el espacio de cada alimentación, si debes tomar tu almuerzo en el trabajo previamente debes hacer un espacio de disfrute para la comida que vas a tomar.

Te recomiendo que escuches melodías suaves y disfruta cada bocado de comida que consumes, así sabrás lo que comes y estarás consciente de todo lo que aceptará tu cuerpo.

En este capítulo te ofrezco doce recetas de almuerzos divididas de acuerdo a tus intereses. Sigue las recetas y tendrás la oportunidad de una alimentación integralmente sana.

## Ensalada de matambre y queso de cabra

### Ingredientes:

Aderezo  
½ limón  
125gr. de Mayonesa  
50ml de Aceite de Oliva  
2cda de Yogurt  
200gr de Queso de cabra  
250g de Matambre de tocino  
2 Aguacates  
50 gr de Nueces  
50gr de rúcula  
50gr de lechuga



### Procedimientos

Prepara el horno entre 180 a 200 grados centígrados, coloca el asador con papel aluminio. Corta el queso de cabra en trozos de 2cm y colócalos en el asador hasta que doren.

Por otro lado debes freír el matambre de tocino en un satén hasta que quede crocante.

Trocea el aguacate en cubos de 2 cm aproximadamente. Para preparar el aderezo utiliza una batidora de inmersión y coloca el jugo de limón, la mayonesa (preferiblemente casera) el aceite de oliva, el yogurt y salpimenta a tu gusto. En un tazón de vidrio prepara la ensalada, coloca en el fondo la rúcula y la lechuga, agrega los trozos de aguacate, el matambre de tocino, el queso y las nueces. Coloca el aderezo y mezcla suavemente.

Puedes compartir esta deliciosa receta hasta 6 porciones.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
790,93 kcal	3,47 g	80,65 g	42,39 g

**Consejo:** Esta ensalada será de fácil preparación, la puedes comer con otros alimentos o sola. La puedes acompañar con un poco de vino tinto y disfruta el placer de comer.



## **Brochetas de cerdo en salsa verde**

### **Ingredientes**

400gr de cerdo de pierna en rebanadas

½ cda de comino, cúrcuma y romero seco.

½ cda de sal

1cda de aceite de oliva

### **Para el Puré de Coliflor**

500gr de coliflor

150gr de mantequilla

50gr de queso pecorino molido

Sal y pimienta

### **Para la Salsa Verde**

30gr de perejil fresco bien picada

4 cda de albahaca fresca bien picada

3 dientes de ajo

½ limón (jugo)

20gr de alcaparra

150 ml de aceite de oliva

1 cda de sal marina

½ cda de pimienta negra

### **Procedimientos**

Prepara la carne de cerdo en rebanadas de 3 a 4 cm. Condimenta con las especies y añade la sal. Colócalas en las brochetas que se puedan freír con facilidad. Calienta la sartén y agrega la mantequilla o el aceite de oliva y frita por todos los lados hasta que hayan alcanzado un color dorado y crocante.

Mientras se cocinan las brochetas puedes preparar la batidora y coloca uno a uno todos los ingredientes de la salsa, bate por uno o dos minutos.

Para realizar el puré debes separar el coliflor en sus ramilletes incluyendo el tallo; luego hierva el coliflor con un poco de sal y al momento de sentirla blanda retírela del fuego, cuela el coliflor y si lo deseas más suave lo puedes procesar junto a la sal y la pimienta. Sirve y adereza decorativamente con la salsa verde.

Alcanza para 5 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
852,62 kcal	6,42 g	80,99 g	21,66 g

**Consejo:** El coliflor es muy saludable, pero en ocasiones causa flatulencia, para evitar esto, prepara un té de clavos de olor y toma después de almorzar, no sólo te ayudara con la digestión también mantendrá el equilibrio del aliento.

## Carne keto en huevos al horno

### Ingredientes:

150 gr de carne molida de cerdo.

4 dientes de ajo

3 ramas de cebollino

3 cucharadas de aceite de oliva

1 pimiento entre verde y rojo

2 cda de cilantro

½ cda de especias o condimentos

Sal y pimienta

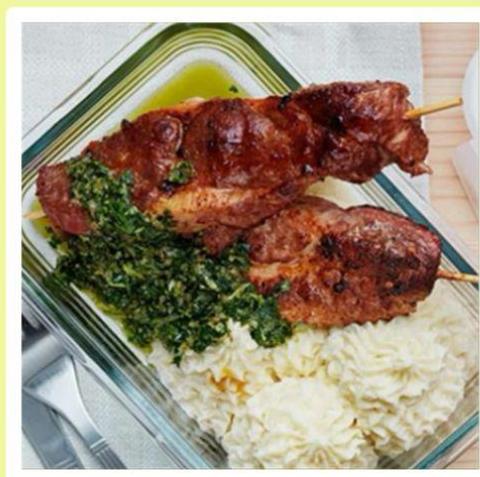
3 huevos

50gr de queso mozzarella en trozos

50gr de queso parmesano.

### Procedimientos

Prepara la carne de un día para otro o lo puedes hacer con tiempo para el almuerzo. Si ya tienes carne preparada o restos de diferentes carnes la puedes utilizar. Prepara todos los ingredientes para la carne en trozos pequeños.



Calienta la sartén a fuego alto y luego agrega el aceite de oliva. Sofríe los ajos, la cebolla, el pimiento, agrega la carne condimentada con las especias, la sal y la pimienta. Cocina la carne a fuego medio en sus propios jugos. Rectifica la sal si es necesario.

Precalienta el horno a 200 grados, en una cazuela de aluminio coloca la carne y presiónala en las paredes y el fondo de la cazuela para dejar un orificio para cada huevo y/o si lo deseas puedes tomar tres cazuelas pequeñas para que individualizan cada porción.

Coloca los huevos y alrededor coloca el queso mozzarella, llévalo al horno por unos 15 minutos. Sírvela y rosea con queso parmesano a disfrutar.

Alcanza para 3 personas, dependiendo de la cantidad que sirvas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
472,55 kcal	8,46 g	33,39 g	32,65 g

**Consejo:** nunca rompas los huevos directamente en la comida que estás realizando, coloca siempre un tazón aparte para romper los huevos y revisar previamente su estado o naturaleza.



## Salmón y Espárragos a la Plancha

### Ingredientes:

- 1 cda de aceite de oliva
- 3 Filetes de salmón
- 50gr de espárragos
- 6 cda de mantequilla
- 2 yemas de huevos
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- Sal y pimienta al gusto
- Especias de tomillo y orégano
- 1 cda Cebolla en polvo
- ½ cda de ajo en polvo

### Procedimientos:

Precalienta una sartén de hierro o un caldero de hierro a fuego alto. Agrega el aceite y deja que caliente.

Limpia el pescado de salmón, sazónalo con sal, pimienta y las especies de tomillo y orégano, reserva por unos momentos.

Calienta en otra sartén la mantequilla y retira. Con el calor de la mantequilla cuece las yemas de huevos.

En un batidor o licuadora coloca las yemas cocidas, el ajo, la cebolla, sal y pimienta. Licua por varios segundos hasta alcanzar una crema. Luego en la misma sartén que utilizaste para las yemas cocina los espárragos.

Fríe el salmón en el aceite caliente, sácalo y sírvelo junto a los espárragos y la salsa.

Receta para 3 porciones.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
546,56 kcal	3,19 g	49,52 g	21,07 g

**Consejo:** el salmón o cualquier tipo de pescado debe comprarse lo más fresco posible. Recuerda que es portador de bacterias sino se cuida la higiene.

## Ensalada Griega

### Ingredientes:

8 huevos

1 cebolla mediana

100gr de tomates Cherry

100gr de aceitunas negras

1 pimiento verde

100gr de queso feta

1cda de aceite de oliva

1cda de perejil picado

Sal al gusto.

### Procedimiento:

Lava los tomates y el pimiento verde y el pepino con abundante agua, si lo deseas puedes colocar al agua algunas gotas de vinagre. Corta los tomates en cuartos o por mitad y elimina las semillas. Del mismo modo deja prolijo el pimiento.



Corta el pimiento en juliana y el pepino en rodajas

Pela la cebolla y córtala en juliana. El queso feta lo cortas en cubos de 2 cm aproximadamente.

Coloca todos los ingredientes en un tazón y agrega el aceite, la sal. Sirve y disfruta.

Receta para 4 porciones.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
375,85 kcal	4,96 g	28,38 g	21,8 g

**Consejos:** La clave para toda ensalada está en utilizar ingredientes frescos y de calidad. Recuerda que si es para tu cuerpo deben de ser alimentos de calidad.

## Coliflor con pollo y gamba

### Ingredientes:

½ coliflor

1cda de sal

50gr de champiñones

100gr de gambas

100gr de pollo cocido.

1pimiento verde

1pimiento rojo

1/2cda de ajo en polvo

1 cda de cebollino

2cda de aceite de oliva

### Procedimientos

Lava la coliflor cocínalo por 10 minutos con agua y sal.

Limpia muy bien las gambas. Lava y limpia los vegetales. Corta los vegetales en cuadros pequeños.

Desmigaja el coliflor pero sin utilizar cuchillas. Calienta la sartén y sofríe el cebollino verde, el ajo y los pimientos. Agrega las gambas y remueve para extraer los jugos.



Después agrega la coliflor cocido y el pollo desgajado. Cocina por unos 8 minutos, rectifica la sal y si lo deseas le colocas una pizca de pimienta.

Sirve caliente.

Receta familiar para 6 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
366,65 kcal	2,55 g	8,03 g	13,2 g

**Consejo:** Los productos marinos deben ser tratados con cuidado y limpiados minuciosamente para evitar contaminación.



## Rollitos de Berenjena

### Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes
- 1 taza grande de pollo cocido.
- 1 cda de especias secas
- 60gr de queso parmesano
- 2 tazas de salsa de tomate
- 100gr de queso mozzarella.

### Procedimiento:

Precalienta el horno a 350 grados centígrados.

Filetea las berenjena en un grosos aproximado de 1 1/2cm, esparza aceite sobre las berenjena y coloque las berenjenas en una bandeja con papel encerado. Llévelas al horno por unos 10 a 12 minutos.

Luego mezcle en un tazón el pollo desgajado, ½ taza de salsa de tomate, las especias secas, el queso parmesano y la sal.

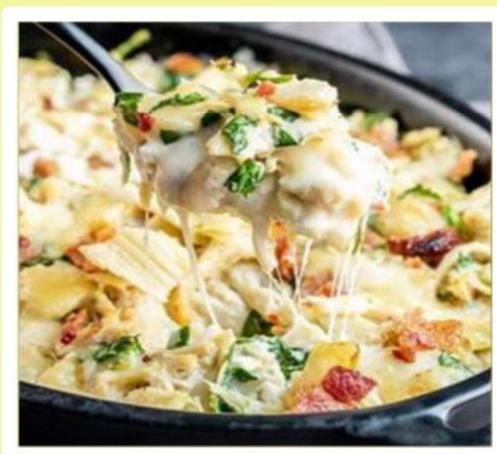
En una cazuela de horno coloque otra parte de la salsa. Aparte enrolle las berenjenas con dos cucharadas de la mezcla del pollo y coloque ornadamente en la cazuela. Cubra con más

luego los enrollados y agregue el queso mozzarella. Lleve de nuevo al horno por 15 minutos más.

Esta receta es ideal para 4 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
304,83 kcal	17,78 g	15,8 g	19,43 g

**Consejo:** Para la salsa de tomate es recomendable cocinar en agua y sal los tomates para extraer la piel. La piel del tomate causa acidez estomacal.



## Pollo a la Alcachofa

### Ingredientes:

4 pechugas de pollo

8 rebanadas de tocino cocido y picado

1 taza de corazones de alcachofa picados y escurrido

¼ de taza de espinacas frescas

4 cda de Mayonesa

2 cda de queso crema

¼ de taza de queso Gouda ahumado

¼ de taza de queso Gruyere

1 cda de polvo de ajo

½ de polvo de cebolla

### Procedimientos

Prepare el horno a 350 grados centígrados. Extrae dos lonjas finas de cada pechuga y aplánala con una prensa. Repita el proceso en cada pechuga.

En un tazón mezcle el resto de los ingredientes. Aparte debe condimentar el pollo con el ajo, la cebolla y la sal.

Coloque la mezcla extendido en cada una de las pechugas. Cubra luego con el resto del queso. Tape la preparación con papel aluminio y lleve al horno por 30 minutos.

Ideal para 6 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
397,5 kcal	4,98 g	30,91 g	21,88 g

**Consejo:** La alcachofa es un vegetal delicado, para prepararlo debe buscar las hojas tiernas que se encuentran en el centro de la alcachofa. La base de la alcachofa se debe pelar para hervir previamente a cualquier receta.

## Pastel de Pollo keto

### Ingredientes:

- 1 cebollas amarilla y picadas
- 100gr de Brócoli
- 100gr de coliflor
- 1 lata de guisantes verdes
- 50gr de champiñones
- 4cda de mantequilla
- 2 tazas de caldo de pollo
- 100gr de queso crema
- 100gr de crema para batir
- 1cda de especias secas
- 500gr de pollo cocido
- 50gr de nueces.



### Procedimientos:

Saltea los ingredientes vegetales en mantequilla hasta que se ablanden. Luego añada el caldo de pollo. Cocinar a fuego lento hasta que reduzca.

Agrega el queso crema y la crema para batir hasta que tenga una consistencia cremosa.

Luego agregue el pollo y mezcla con las verduras y la salsa. Coloque la preparación en refractarios individuales, añada las nueces y lleve al horno para gratinar.

Alcanza para 6 porciones

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
452,9 kcal	5,78 g	37,7 g	24,08 g

**Consejo:** Cuando cocines carnes o pollo puedes aprovechar el caldo y envasarlo para usarlo en cualquier oportunidad.



## Albóndigas de pollo a la Italiana

### Ingredientes:

400gr de pollo molido

30gr queso parmesano

1 huevo

¼ cda de albahaca

¼ cebolla molida

¼ cda ajo en polvo

¼ cda de sal

Pizca de pimienta negra

2cda de aceite de oliva

200gr de salsa de tomate

1cda de perejil fresco

100gr de espinacas frescas

50gr de mantequilla.

100gr de queso mozzarella

### Procedimientos:

Condimenta el pollo con las especies, la sal y la pimienta. En un tazón coloca el pollo, los huevos, el queso parmesano. Incorpora todos los ingredientes.

Arma bolitas de pollo de 25gr cada una. Calienta la sartén y coloca el aceite de oliva y fríe albóndigas hasta que doren.

Bajar el fuego y añadir la salsa de tomates. Dejar cocinar hasta llegar al hervor, removiendo con cuidado. Rectifica la sal y la pimienta.

Por otro lado, derrita la mantequilla y sofríe las espinacas removiendo continuamente. Salpimentar y remover rápidamente. Agrega las espinacas a la salsa de las albóndigas y cubre con queso mozzarella. Sirve y degusta un rico sabor italiano.

Sirve para 6 personas

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
340,82 kcal	4,49 g	25,83 g	20,52 g

**Consejo:** Para hacer las albóndiga de una manera fácil puedes colocar aceite en las manos para que se desprendan de tus manos con facilidad.

## Sopa de Aguacate

### Ingredientes:

- 2 aguacate maduros
- 100ml de crema agría
- 2 cda de cilantro picado
- 1 cda de jugo de limón
- 1 taza de caldo de verduras
- 150gr de camarones pelados y cocidos
- 2 ½ dientes de ajo rayado
- 1cda de aceite de oliva



### Procedimientos

Extraiga la pulpa del aguacate. Coloque la pulpa, el cilantro, el zumo de limón, la crema agría. Mezcla enérgicamente hasta hacer una crema suave.

Hierve el caldo de verduras e incorpore la mezcla del aguacate hasta alcanzar una crema suave.

En una sartén fríe ajos hasta que doren e incorporen los camarones. Sirva la sopa y en el centro coloque los camarones. Disfrute.

## **CAPÍTULO III: MERIENDAS PARA LOS ANTOJOS DE MITAD DE TARDE**

Merendar de forma adecuada es una excelente estrategia para no llegar hambrientos a la cena. En esas horas que median entre el almuerzo y la cena es normal sentir algunos antojos que se puede saciar con alimentos ligeros y plenos de sabor.

## Galletas de Arándanos Keto

### Ingredientes:

- 3 huevos grandes
- ¼ de taza de eritritol
- ½ cda de extracto de vainilla
- ½ taza de harina de coco
- ½ de taza de mantequilla
- ½ cda de levadura en polvo
- ½ cda de canela
- ½ taza de arándanos
- ½ taza de leche de coco
- 1 pizca de sal



### Procedimientos:

Prepara el horno a 250 grados centígrados y en molde para cup cake. Licua los huevos, el edulcorante y el extracto de vainilla. Agrega la harina de coco, la mantequilla, el polvo para hornear, la canela, la leche de coco y la pizca de sal.

Haz que la mezcla sea consistente, deja reposar por unos minutos. Colca la mezcla en el molde a una altura de dos centímetros. Agrega las bayas de arándanos. Cocina por 25 minutos hasta lograr que la masa esté crujiente.

Puedes hacer hasta 15 galletas con esta receta.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
78 kcal	9,26 g	3,6 g	2 g

**Consejo:** la dieta Keto admite la utilización de eritritol con el fin de sustituir el sabor de la azúcar, sin que ello represente una cantidad de glucosa en la sangre y afecte negativamente al organismo.



## Flan keto

### Ingredientes:

6 huevos

2 cda de vainilla

2 cda de eritritol

250 ml de crema para batir

250 ml de leche de almendras sin  
azúcar

### Para el Caramelo

4 cda de eritritol

8cda de agua

1 cda de melaza negra

### Procedimientos:

En una taza coloca el eritritol y el agua. Revuelve la mezcla y reserva en un recipiente. Luego en un recipiente para quesillo coloca la melaza y cocinar hasta el punto de ebullición. En ese momento agrega la mezcla del agua y eritrito y revuelve, termina de cocinar la mezcla a fuego lento.

Licua todos los ingredientes correspondientes al flan. La mezcla resultante la debes agregar al molde del caramelo. Lleva el molde sobre una bandeja con agua para que el flan se cueza por unos 40 minutos.

Para determinar que está listo el flan introduce un palillo y si sale limpio indica que se ha cocinado a la perfección.

Alcanza hasta 8 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
148 kcal	5 g	12,5 g	3,3 g

**Consejo:** La mezcla del caramelo la debes hacer sin utensilios, es decir, solo debes agitar el molde o tazón donde realizas el caramelo y moverlo a las paredes lentamente, así tendrán una hermosa presentación de tu flan.



## Torta de frutas

### Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 1 taza de azúcar de coco
- 1 cda de aceite o manteca de coco
- 1 taza de frutos secos (dátiles, ciruelas y albaricoques)
- 1/2 taza de pasas
- 2 tazas de harina de almendras

½ taza de nueces molida

1 taza de levadura en polvo

1 cda de ralladura de naranja

1 cda de esencia de vainilla.

1 pizca de sal

### Procedimiento

Prepare el horno a 350 grados centígrados.

En una batidora mezcle los ingredientes. Comience por batir los huevos, agregue el azúcar de coco, la manteca de coco, los frutos secos, las pasas, la harina de almendra, las nueces.

Luego coloque la levadura en polvo, la cascara de naranja, la vainilla y la pica de sal.

Coloque la masa en un molde engrasado o coloque en el fondo papel encerado. Lleve al horno por unos 35 o 40 minutos.

Puedes cortar hasta 12 trozos medianos

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
180 kcal	6,8 g	14,4 g	5,91 g

**Consejo:** Opcional a esta receta le puedes agregar una copa de licor y si deseas extraer más sabor los frutos secos los remojas un día antes de la preparación en el licor.



## **Marquesa Blanca**

### **Ingredientes:**

150gr de harina de almendras

60gr de almendras molidas

4 claras de huevo

1 cda de crema tártaro

150gr de alulosa

**Relleno**

150 gr de alulosa

1 taza de agua

4 yemas de huevos

1cda de vainilla

Crema de mantequilla

300gr de mantequilla

### **Procedimiento:**

Prepara el horno a 300grados centígrados. Prepare una bandeja para hornear con papel encerado.

Integre la harina de almendra y las almendras en una taza.

Bata las claras de huevo y luego incorpore la crema tártaro. Aumente la velocidad hasta que esté espumoso, agregue suavemente la alulosa. Incorpore la harina y las almendras previamente mezcladas.

Distribuya la mezcla en tres moldes para hornear en 30 minutos. Deja reposar y reserva.

Para hacer el relleno: combine el agua y la alulosa y cocina a fuego bajo. Por otro lado, mezcla las yemas de huevo, la vainilla y el almíbar en un tazón. Incorpore la mezcla al caramelo de la alulosa, cuando alcance el punto de ebullición retírelo y deje reposar.

Mezcle la mantequilla en un tazón hasta que quede cremosa. Incorpore la crema de mantequilla y acelere el batido.

Reduzca la velocidad del batidor.

Arme el pastel capa por capa y decore con la crema.

Comparte en 8 porciones grandes.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
449 kcal	6 g	43,1 g	9,5 g

**Consejo:**

Como en la recetas keto no utilizamos azúcar debemos entender que la mezcla de la alulosa y las claras de huevo no alcanzaran el punto de nieve.

**Cup Cake de Almendras**

**Ingredientes:**

- 1 taza de almendras naturales enteras
- 4 huevos
- 4 cucharadas de cacao sin azúcar
- ¼ de taza de aceite de coco
- 1 cda de polvo para hornear
- Extracto de vainilla
- 1 pizca de sal
- ½ taza de endulzante



**Procedimiento:**

Prepara el horno a 250 grados centígrados. En un procesador mezcle las almendras hasta convertirlas en harina.

Mezcle todos los ingredientes manual o en la batidora

Prepare el molde de cup cake con el papel encerado, vierta el contenido del batidor en los copos de papel y lleve al horno por 15 a 20 minutos. Disfruta.

Puedes hacer hasta 12 deliciosos Cup Cake.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
81 kcal	3,5 g	4,3 g	7 g

Para que los cups cake no se rebosen deben colocar cucharada y media como bebida para cada cup cake, así tendrás equilibrada la masa.

## Galletas de Chocolate

### Ingredientes:

1 taza de harina de almendra



4 cdas de chispas de chocolate sin azúcar

2 cda de edulcorante (eritritol)

Una pizca de sal

1/2cda de bicarbonato

2 cda de aceite de coco

2 cda de extracto de vainilla

3 cucharadas de leche

### Procedimiento:

Prepare el horno a 300 grados centígrados. Revuelva bien los ingredientes secos para disolver cualquier grumo. Agregue el aceite de coco, la vainilla y la leche para formar una masa. Arma las galletas y lleva al horno de 10 a 15 minutos.

Alcanza hasta 15 porciones pequeñas

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
63 kcal	4,1 g	4,7 g	1,7 g

### Consejo:

Una manera fácil de hacer las galletas si no tienes molde es haciendo una bola con la masa y aplastarla con un cuchara. Al momento de cocinarse tomará la forma redondeada.

## **Barras de Chocolate keto**

### **Ingredientes:**

Cubierta de chocolate

1 ½ de chispas de chocolate negro

1 cda de mantequilla

2 cda de crema de leche espesa

Cubierta de Almendras

1 taza de harina de almendras

¼ de taza de mantequilla de mani

1 cda de edulcorante

Caramelo

4 cdas de mantequilla

¼ de taza de xilitol

½ taza de crema de leche espesa

Pizca de sal

50gr de nueces



### **Procedimientos**

Prepare el horno a 325 grados centígrados. Revuelva los ingredientes secos de cada una de las cubiertas para que no queden grumos en la preparación.

Agregue el aceite de coco, la vainilla y la leche hasta formar una masa. Arma las galletas de forma cuadrada o rectangular. Lleva al horno por 10 a 15 minutos.

Derrite el chocolate y la mantequilla en el microondas o a baño de María. Agregue la crema espesa.

Extienda el chocolate en la parte superior de las galletas, espolvoree las nueces molidas, deja enfriar y cómelas juntos en casa.

## Cenas para toda la familia

Luego del ajetreo del día, la hora de la cena es el momento ideal para el compartir en familia. Es el momento cuando todos se reúnen alrededor de la mesa con tranquilidad. Así que nada mejor que amenizar ese momento con recetas que compensen todo el esfuerzo diario y que, al mismo tiempo, sean ligeras para preparar el cuerpo al descanso nocturno.

### Hamburguesa de Lechuga

#### Ingredientes:

150gr de lechuga repollada

250gr de carne molida

1 cda de ajo en polvo

1 cda de orégano

1 tomates grande

100gr de queso cheddar

1 cda de aceite de oliva

1 cda de mayonesa

Sal y pimienta



#### Procedimiento

Lava muy bien la lechuga con abundante agua y vinagre. Escúrrelas y reserva.

Condimenta la carne molida con el ajo en polvo, la sal y el orégano. Con dos hojas de plástico de cocina o con tabla de aplanar masa. Realiza una arepa de carne de 1 centímetro de grosor.

Calienta la sartén y fríe las arepas de carne. Arma las hamburguesas haciendo una cubierta o bolsa de embutir con la lechuga, coloca de forma intercalada una rodaja de tomate, una de carne, una de queso cheddar, agrega la mayonesa y arma las demás hamburguesas. Disfruta.

Con esta receta puedes hacer hasta 4 hamburguesas keto.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
187 kcal	5,5 g	13 g	12 g

**Consejo:** trata de reducir las cantidades de las porciones. Así ensenas a tu organismo a satisfacerse con poca comida.



## **Guasacaca con Tocino.**

### **Ingredientes**

- 2 aguacates maduros
- 2 tiras de tocino
- ½ cebolla morada
- 1 cdadejugo de limón
- Sal y Pimienta al gusto
- 2cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de cilantro fresco

### **Procedimiento**

Extrae la pulpa del aguacate y remueve hasta hacerlo puré. Pica finamente la cebolla y agrega al puré junto con el jugo de limón la sal y la pimienta.

Pica las tiras de tocino en cuadros rectangulares. Calienta la sartén y sofríe la tocineta en el aceite de oliva hasta que quede crujiente. Acompañe con el puré de aguacate y disfrute.

Alcanza para 4 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
222 kcal	8 g	18,25 g	6,25 g

### **Consejo**

Puedes utilizar esta receta en cualquier reunión familiar, es una receta sana y deliciosa.

## **Conchas de Queso Cheddar**

### **Ingredientes:**

- 200 gr de Queso Cheddar
- 100gr de espinacas
- 80gr de jamón ahumado
- 1 ajo
- 1cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta



### Procedimiento

Prepara el horno a 250 grados centígrados. Coloca en una bandeja de papel encerado un cuadrante de queso cheddar. Lleva al horno por 15 minutos.

En una sartén sofríe el ajo y luego las espinacas cortadas. Añade el jamón en trozos y apaga.

La mezcla salteada la extiendes en cada uno de los cuadrantes de queso cheddar y la doblas como guste.

Esta receta alcanza para 4 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
115 kcal	3,5 g	6,7 g	10,25 g

### Consejo:

Todos los utensilios de cocina y los artefactos se deben limpiar para no propagar bacterias. Luego que limpies con agua y jabón cualquier artefacto puedes limpiar con vinagre para evitar la propagación de elementos contaminantes.



### Aguacate Relleno

#### Ingredientes

- 2 aguacates maduros y firmes
- 50gr de queso cheddar rallado
- 50gr de jamón de pavo rallado
- 3 cdas de mayonesa
- 2cda de cilantro
- 2 hojas de lechuga
- Sal y pimienta

### Procedimiento

Corta por la mitad los aguacates, retira la semilla y rellene el aguacate con lechuga, queso cheddar, el jamón.

Cubre con un toque de mayonesa, salpimienta y decora con cilantro.

Coloque en el pimiento el queso crema, queso mozzarella y el salami. Salpimiente y lleve al horno por 10 minutos.

Alcanza para 4 personas.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
335 kcal	3 g	30 g	13,2 g

## Rollo de Col Keto

### Ingredientes:

8 hojas grandes de col

8 lonjas de salami o salchichón

1 1/2taza de queso suizo rallado

½ taza de chucrut escurrido

### Para el Aderezo

½ taza de mayonesa

1 taza de salsa de tomate

1 diente de ajo picado

2 cda de jugo de limón

1 cda de cebolla picadita

Sal y Pimienta.

### Procedimiento:

Precaliente el horno a 350 grados centígrados. Hierva un poco de agua con sal y vierta el contenido del agua en un tazón, sumerja las hojas de col y escurra. Repose por 5 minutos.

En otra taza mezcle la mayonesa, la salsa de tomate, el ajo, el jugo de limón, la cebolla, la sal y la pimienta. Luego incorpore la mezcla con el salami, el queso, el chucrut y la mitad del aderezo.

Coloque una hoja de repollo sobre una tabla y coloque una porción considerable de carne y el resto de la mezcla y enrolle tipo burrito. Lleve al horno por 20 minutos.



Sirve para 4 porciones.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
288 kcal	5,2 g	23,7 g	13,5 g

**Consejo:**

Debe lavar muy bien el repollo, el proceso del cultivo del repollo lleva gran cantidad de fungicida, por lo tanto debes usar abundante agua, vinagre y pasar por agua hervida.

## Tortilla de Huevos

### Ingredientes

10 huevos

10 tiras de tocino

1 taza de espinacas

1 taza de queso cheddar rallado

Pimienta y sal al gusto.



### Procedimientos

Bate los huevos enérgicamente en un tazón grande, agrega el tocino y las espinacas, el queso. Coloca la pimienta y la sal.

En molde engrasado con mantequilla coloque la mezcla y lleve al horno por 15 minutos.

Desmolde y sirva hasta para 6 personas alcanza.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
297 kcal	2,1 g	26,3 g	13 g



## Camitas de Huevos

### Ingredientes

#### Para la masa

220 gr de queso mozzarella

1 huevo

1 taza de harina de almendra

#### Para el relleno

2 huevos

50gr de queso crema

2 champiñones

3 hojas de espinacas

### Procedimiento:

Derrita el queso 2 minutos al microondas agregue el huevo entero al queso y la harina de almendra. Amase hasta lograr una masa consistente.

En pequeños moldes coloque papel parafinado y coloca la masa para formar un nido

Picha la masa con el tenedor y lleva al horno por 15 minutos. Cuando alcancen una forma crujiente saca del horno y coloca sobre los nidos de la masa el huevo y la mezcla de los ingredientes. Lleva de nuevo al horno por 5 minutos más.

Para 4 porciones.

#### Valores nutricionales por porción

Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
532 kcal	4,2 g	44 g	29 g

## Berenjenas al Microondas

### Ingredientes:

2 berenjenas medianas

1 tomate mediano

1 lata de atún

1/2lata de guisantes

1/2pimiento verde



## Envueltos de Pollo y Tocino

### Ingredientes

500gr de pollo mechado.

2cda de ajo en polvo

2cda de cebollino

1 cda de orégano

20 tiras de tocineta

3cda de aceite de oliva

100gr de queso cheddar



### Procedimiento

En un tazón condimente el pollo con el ajo, el cebollino y el orégano. Agregue  $\frac{1}{2}$  cucharada de aceite a la mezcla y realice bolitas de pollo de al menos unos 4 centímetros.

Envuelva la carne con el queso cheddar y las tocinetas. Coloque en una bandeja con papel encerado y lleve al horno por 30 minutos. Sirva y disfrute.

Sirve para 6 u 8 personas en porciones dobles.

Valores nutricionales por porción			
Calorías	Hidratos de carbono	Grasa	Proteína
211 kcal	3 g	16,2 g	13,4 g

**¡Espero te haya encantando como a mi!**

**Gracias, un abrazo**

**ECOLAND / no olvides recomendarnos**

