

Recetarios Semanal

Huevo relleno de atún

1. Hervir los huevos durante 10 minutos en la olla.
2. Mientras tanto, sacar el atún de la lata, escurrir y poner en el bowl con la mayonesa, cebollín y mezclar bien.
3. Sacar los huevos y dejar enfriar unos minutos.
4. Después partir por la mitad longitudinalmente. Sacar una yema con la cuchara sopera y apartar en la flanera para decorar.
5. Ponemos el resto de las yemas en el recipiente con atún y volvemos a mezclar, sazonar a gusto con una pizca de sal y pimienta.
6. Comenzamos a rellenar las mitades con nuestra mezcla de atún. Poner las mitades terminadas en una cama de hojas verdes, como, lechuga orejona y decorar con un poco de yema guardada.

Calorías: 336kcal

Carbohidratos: 1g

Proteínas: 27g

Grasas: 24g

Carbohidratos netos: 1g

Camarones envueltos

1. En la olla poner a hervir la coliflor con 2 tazas de agua por unos 8 minutos
2. Mientras se cocina la coliflor, pelar y sacar lo negro del camarón (tripas)
3. Con la ayuda del cuchillo hacer un corte a la mitad del camarón donde estará el relleno
4. Con la cuchara rellenar el camarón de queso crema
5. Envolver el camarón con medio tocino y cerrar con los palillos
6. Sacar la coliflor del agua caliente y sumergirlos en 2 tazas con agua y hielo por unos 3 minutos para que se endurezcan un poco.
7. Poner a fuego bajo el sartén con la mitad de la mantequilla y esperar a que se derrita
8. Ya que este derretido, subir a fuego medio y agregar los camarones ya listos
9. Con la ayuda de las pinzas voltear los camarones hasta que queden bien cocidos.
10. En el otro sartén agregar el resto de la mantequilla y agregar la coliflor y dar vueltas por unos 5 minutos
11. Ya que todo esté cocido servir en el plato

Calorías: 710kcal

Carbohidratos: 7g

Proteínas: 37g

Grasas: 60g

Fibra: 3g
Carbohidratos netos: 4g

Chuleta a la mantequilla

1. Sacar la mantequilla del refrigerador y dejar que alcance una temperatura ambiente.
2. Exprimir el limón en la flanera y agregar la mitad de mantequilla, el ajo, el perejil y mezclarlos; salpimentar al gusto y reservar.
3. Hacer unos cortes pequeños en la grasa alrededor de las chuletas para que se mantengan planas cuando las frías y salpimentar al gusto.
4. Calentar el sartén a fuego medio-alto y añadir la mantequilla, después las chuletas y freír por 5 minutos cada lado hasta que estén doradas y cocinadas completamente y reservar en el papel aluminio para que no se enfríen.
5. Usar la misma sartén y añadir los ejotes; cocinar a fuego medio-alto un par de minutos hasta que los ejotes adquieran un color vivo y estén un poco suaves, pero aún crujientes se puede agregar un poco de sal.
6. Servir las chuletas y los ejotes con la otra mitad de mantequilla derretida encima.

Calorías: 380 kcal
Carbohidratos: 7g
Proteína: 29g
Grasas: 26g
Fibra: 3g
Carbohidratos netos: 4g

Costra con guacamole

1. Colocar el queso Monterrey rallado en el sartén o comal a fuego bajo, formar una tortilla y esperar a que se empiece a derretir.
2. Cocinar el cocino en el sartén chico que no quede muy crujiente.
3. Picar el tocino en cuadritos.
4. En el bowl moler el aguacate con el remoedor.
5. Agregar el tocino al bowl con el aguacate y revolver. Agregar sal si se desea.
6. Cuando el queso este derretido agregar el guacamole con la ayuda de la cuchara y cerrar en forma de media luna.
7. Servir y disfrutar.

Calorías: 380kcal
Carbohidratos: 5g
Proteína: 20g
Grasas: 33g
Fibra: 4g
Azúcar: 1g

Carbohidratos netos: 1g

Tacos de carne

1. Colocar el queso manchego rallado en el sartén a fuego bajo, formar una tortilla y esperar a que se empiece a derretir.
2. Poner a asar la carne en la parrilla y agregarle sal, ya que esté bien cocida por un lado y voltearla para cocer por el otro.
3. Ya que esté cocida la carne picarla en cuadros con el cuchillo y reservar.
4. Cuando la costra o tortilla de queso esté dorada por un lado agregar la carne.
5. Cerrar como si fuera taco
6. En el bowl remoler el aguacate con sal y agregarlo al taco arriba o por dentro
7. Servir y disfrutar
8. Se puede hacer los tacos que alcance con los ingredientes

Calorías: 684kcal

Hidratos de Carbono: 10g

Proteína: 42g

Grasas: 55g

Fibra: 7g

Azúcar: 1g

Carbohidratos netos: 3g

Ostiones al horno

1. Precalentar el horno a 220°C (428°F)
2. Lavar bien los ostiones y sus conchas
3. Agregar a los ostiones en la concha la mantequilla a cada una si desea agregar poquita sal
4. Cubrir con el queso parmesano rallado
5. Hornear por 10 minutos o hasta que gratine
6. Lavar bien la lechuga y ponerla de base en el plato, servir encima los ostiones y disfrutar

Calorías: 336kcal

Carbohidratos: 7g

Proteína: 23g

Grasas: 22g

Carbohidratos netos: 7g

Huevo con jamón serrano

1. Picar el jamón serrano en trozos.
2. Coloca a calentar el sartén con la mantequilla a fuego medio.
3. Ya que esté caliente partir los huevos en el sartén y colocarlos con cuidado para que no se rompa la yema con el fuego al mínimo.
4. Agregar la sal y pimienta al gusto sin excederte.

5. Cuando la clara se torne de color blanca se le puede agregar 1 cucharadita de agua sobre el sartén y taparlo con su respectiva tapadera, esto para que se cocine bien la yema y la clara quede mas firme (OPCIONAL).
6. Servir en el plato con jamón serrano alrededor de los huevos.

Calorías: 279kcal

Carbohidratos: 1g

Proteína: 21g

Grasas: 21g

Carbohidratos netos: 1g

Ensalada de queso cabra y tocino

1. Trocear las espinacas y agregarlas al bowl
2. Partir las fresas a la mitad o en 4 partes y agregar al bowl
3. Freír el tocino en el sartén sin dorar
4. Trocear el tocino ya que este a temperatura ambiente y agregar al bowl
5. Partir en cuadritos el queso de cabra y añadir a la ensalada
6. Agregar la crema ácida y revolver
7. Servir en el plato

Calorías: 398kcal

Hidratos de Carbono: 10g

Proteína: 22g

Grasas: 30g

Fibra: 3g

Carbohidratos netos: 7g

Boneless KETO

1. Triturar en la licuadora el chicharrón, ya que este triturado colocarlo en el bowl y agregarle la sal y ajo en polvo, revolver.
2. Cortar el pollo en tiras o pedazos pequeños del tamaño que desee.
3. En el recipiente partir y batir el huevo con la ayuda del globo o tenedor.
4. Agregar poquita sal y pimienta al pollo.
5. Colocar el pollo en el recipiente donde esta el huevo.
6. Pasar los pedazos de pollo por el chicharrón.
7. Poner a calentar el sartén a fuego medio con el aceite de olivo, ya que este caliente agregar los pedazos de pollo y voltear con ayuda de las pinzas o espátula.
8. Cuando estén dorados agregar la salsa búfalo.
9. Servir y disfrutar.

Calorías: 682kcal

Carbohidratos: 2g
Proteínas: 49g
Grasas: 48g
Carbohidratos netos: 2g

Huevo en canasta

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Partir a la mitad el tomate en dos rebanadas
3. Colocar la cucharadita de aceite en el molde de los bollitos (solo se utilizaran 2 espacios)
4. Agregar el tomate como base en el molde de bollitos y pedazo en cada uno
5. Colocar el tocino alrededor del molde de bollito para formar una tipo canasta que quepa bien el tomate y luego sacar los tomates
6. Hornear solo el tocino por 5 a 8 minutos
7. Sacar el tocino del horno
8. Agregar 1 cdita de aceite al sartén e introducir el tomate al tocino para formar una tipo canasta y colocarlo en el sartén a fuego bajo
9. Partir el huevo y colocarlo en la canasta, agregarle sal y pimienta, subir el fuego a medio si es necesario, tapar el sartén
10. Esperar a que se cocine y disfrutar.

Calorías: 294kcal
Carbohidratos: 7g
Proteína: 18g
Grasas: 21g
Fibra: 1g
Carbohidratos netos: 6g

Fajitas mixtas

1. Picar los pimientos en tiras y reservar en el recipiente
2. Picar en fajitas el pollo y reservar.
3. Picar la carne en fajitas y reservar .
4. Poner solo un chorrillo de aceite en la parrilla y reservar el resto.
5. Agregar un chorrillo de aceite dejando para los pimientos, asar el pollo, agregar sal y pimienta, revolver, ya que esté cocido reservar en papel aluminio
6. En la misma parrilla asar la carne, ya que empiece a soltar el jugo por un lado agregar la sal y si se desea poquita pimienta, revolver. Ya que estén asadas en el termino deseado reservar con el pollo, tratar de no revolver.
7. En el sartén a fuego medio- alto agregar los pimientos y el resto de aceite de olivo revolver, cocinar por 10 a 15 minutos hasta que las verduras estén suaves.
8. Servir todo en el plato, en un extremo poner el pollo y en el otro la res, en medio poner los pimientos y disfrutar

Calorías: 604kcal
Carbohidratos: 11g
Proteína: 42g
Grasas: 44g
Azúcar: 1g
Carbohidratos netos: 3g

Ensalada de pollo y repollo

1. Colocar a hervir el agua en la olla, ya que hierva agregar la pechuga de pollo y una pizca de sal.
2. Ya que la pechuga este cocida, deshebrarla.
3. Picar el repollo en tiras muy delgadas.
4. Agregar al bowl el pollo, el repollo, la mayonesa, mostaza, vinagre y revolver bien con la cuchara.
5. Espolvorear un poco de sal de ajo y pimienta.
6. Servir en el plato.

Calorías: 516 kcal
Carbohidratos: 3g
Proteínas: 34g
Grasas: 39g
Carbohidratos netos: 3g

Huevo nube

1. Parte el huevo con cuidado, coloca sola las yemas en la flanera (1 yema por flanera), coloca las claras en el bowl.
2. Con la ayuda de la batidora bate las claras a punto de nieve y añade despacio las cucharadas de requesón, con una pizca de sal.
3. Divide en dos la masa para hacer dos tortitas.
4. Coloca el papel para horno en la charola, encima del papel poner las tortitas cuidando que no queden muy juntas.
5. Pon cada yema encima de cada tortita, agrega poquita pimienta y con cuidado añade la mantequilla a cada tortita e introduce al horno por unos 10-15 minutos a 150-180°C.
6. Saca del horno antes que la yema quede cuajada, cuando quede hecha, pero aún líquida por dentro. Deja enfriar unos minutos.
7. Mientras enfría parte el aguacate encima y añadelos arriba del huevo y sirve en el plato

Calorías: 390kcal
Carbohidratos: 8g
Proteína: 24g
Grasas: 29g
Fibra: 3g
Carbohidratos netos: 5g

Aguacate relleno de camarón

1. Añadir a la licuadora el queso crema, mayonesa y pasta chipotle y sal, si esta muy espeso se puede agregar un chorrito de agua
2. Ya que la mezcla esta lista pasar al bowl y añadir el camarón cocido y revolver para mezclarlos
3. Cuando estén bien incorporados los camarones a la mezcla, quitar la cáscara al aguacate y colocar en el plato que se va a servir
4. Añadir la mezcla a los aguacates y disfrutar.

Calorías: 455kcal

Carbohidratos: 13g

Proteína: 23g

Grasas: 37g

Fibra: 8g

Carbohidratos netos: 5g

Fajitas de cerdo

1. Calentar la mitad de mantequilla en una sartén o un wok. Reservar una cucharada de mantequilla para al final.
2. Dorar la carne a fuego alto durante un par de minutos.
3. Añadir los pimientos y la pasta de ají.
4. Seguir friendo sin dejar de revolver durante unos 3 a 5 minutos.
5. Salpimentar y servir con el resto de mantequilla a temperatura ambiente y disfrutar.

Calorías: 483 kcal

Carbohidratos: 5g

Proteína: 36g

Grasas: 35g

Fibra: 1g

Carbohidratos netos: 4g

Jamoncinas

1. Colocar la mantequilla en el sartén a fuego bajo
2. Armar los rollitos (a cada rebanada de jamón agregarle media rebanada de queso de relleno y cerrar con el palillo)
3. Agregar los rollitos al sartén con la mantequilla
4. Dorar por unos 3 minutos o hasta que se derrita un poco el queso
5. Lavar bien la lechuga
6. Colocar la lechuga de base en el plato y servir los rollitos encima o picar la lechuga y servir los rollitos por un lado (se le puede agregar sal a la lechuga)

Calorías: 384kcal

Carbohidratos: 4g

Proteína: 28g
Grasas: 25g
Carbohidratos netos: 4g

Papas fritas KETO

1. Precalentar el horno a 200°C (400°F).
2. Pelar la berenjena y cortar en forma de papas fritas. Echar un poco de sal en todos los lados (es para que la berenjena no quede amarga). Reservar.
3. En el bowl mezclar la harina, pimienta y sal. Romper el huevo en el plato batir hasta que este espumoso.
4. Bañar los pedazos de berenjena en la mezcla de almendra molida, después en los huevos batidos, y después otra vez en la mezcla de almendra.
5. Después de bañarlas colocar las "papas" en la charola para hornear engrasada con el aceite.
6. Hornear durante 15 minutos o hasta que estén crujientes doradas

Calorías: 258kcal
Carbohidratos: 7g
Proteína: 9g
Grasas: 23g
Fibra: 6g
Carbohidratos netos: 5g

Ensalada de huevo y queso

1. Poner a hervir el huevo por 10 a 15 minutos
2. Agregar al bowl las espinacas
3. Ya que este cocido el huevo, quitar la cáscara y partir en cuadros o pedazos pequeños
4. Agregar el huevo al bowl, revolver con la cuchara, agregar el aceite de olivo y queso parmesano
5. Servir en el plato y disfrutar de esta cena ligera

Calorías: 295kcal
Carbohidratos: 2g
Proteína: 12g
Grasas: 26g
Fibra: 2g
Carbohidratos netos: 2g

Carne con brocoli

1. En la olla poner a cocer el brócoli por unos 10 minutos o hasta que cambie a color verde vivo.

2. Mientras esperas que el brócoli quede listo, en el sartén pon a fuego medio la mantequilla.
3. Ya que se derrita agrega la carne y revuelve, cuando este tornando a color café agrega un poco de sal y pimienta.
4. Una vez listo el brócoli escúrrelos y agregalos a la carne, revuelve para que se incorporen bien, añade el queso encima, baja el fuego y tapa el sartén.
5. Ya que pasen unos 2 o 3 minutos y empiece a derretirse el queso apaga el fuego.
6. Sirve en el plato.

Calorías: 470kcal

Carbohidratos: 4g

Proteínas: 33g

Grasas: 35g

Carbohidratos netos: 4g

Rollitos de queso

1. En el sartén a fuego medio freír el tocino durante unos 3 minutos o hasta que se cocine bien.
2. Para armar los rollitos colocar el queso luego untar un poco de mantequilla y hacerlo como burrito (quedando la mantequilla por dentro)
3. Servir los rollitos en el plato y agregar las fresas por un lado y el tocino

Calorías: 484kcal

Carbohidratos: 3g

Proteínas: 33g

Grasas: 36g

Fibra: 1g

Azúcar: 1g

Carbohidratos netos: 2g

Rollitos de pollo rellenos de jamón y queso

1. Sazona el pollo con sal y pimienta.
2. Agrega el jamón y queso sobre la pechuga de pollo. Enrollarlas sobre sí mismas; y cerrarlas con los palillos.
3. Calienta el aceite de olivo en el sartén a fuego medio y agrega el pollo. Da vueltas con ayuda de la espátula.
4. Ya que este cocinado por todos los lados de la forma deseada sirva en el plato y disfrute.

Calorías: 602kcal

Carbohidratos: 1g

Proteínas: 43g

Grasas: 42g
Carbohidratos netos: 1g

Bolitas de queso con tocino

1. Poner a fuego medio el sartén y freír hasta que este dorado, reservar en el papel absorbente.
2. Con ayuda del cuchillo picar el tocino en pedazos pequeños y colocarlo en el bowl.
3. En otro bowl mezclar la grasa del tocino con los ingredientes sobrantes, mezclar con la mano,.

Tiempo en reposo

1. Introducir al refrigerador por 15 a 20 minutos.
2. Armar las bolitas que alcancen con la mezcla.
3. Pasar las bolitas por el tocino para que se pegue.
4. Disfrutar de este tentempié

Calorías: 195kcal
Carbohidratos: 1,5 g
Proteína: 2,5 g
Grasas: 19,5g
Carbohidratos netos: 1,5 g

Aros de cebolla KETO

1. Cortar la cebolla en rodajas de media pulgada. Romper la cebolla en aros individuales. Reservar
2. En la licuadora o procesador de alimentos, triturar los chicharrones hasta que tengan una consistencia fina, similar a las migas de pan. Colocar en un recipiente y mezclar el parmesano rallado hasta que esté bien combinado. Y dejar de lado.
3. En un recipiente batir el huevo con ayuda del globo
4. En otro recipiente colocar la harina de coco
5. Sumergir un aro de cebolla en la harina de coco, luego en el huevo y luego la mezcla de chicharrón. Repita este proceso con cada aro de cebolla hasta que todos los aros de cebolla estén cubiertos.
6. Si queda mezcla puede repetir el procedimiento.
7. Introducir los aros de cebolla en el refractario.

Tiempo en reposo

1. Reservar los aros en el refrigerador por una hora.

2. Colocar el aceite de coco en el refractario.
3. Precalentar el horno a 204°C (400°F)
4. Introducir el refractario al horno y hornear durante 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados y disfrutar de esta delicia.

Calorías: 288,33 kcal

Carbohidratos: 17g

Proteínas: 10,66g

Grasas: 21g

Fibra: 5.33g

Azúcar: 2,66 g

Carbohidratos netos: 11,66 g

Churros KETO

1. En el bowl agregar la harina de almendras y coco
2. En la olla hervir el agua con la sal, cuando comience a hervir agregar la harina y mezclar con la ayuda de la cuchara hasta que quede una masa pegajosa
3. Dejar enfriar un poco, agregar la mantequilla a temperatura ambiente y amasar
4. Batir el huevo lentamente en el recipiente y agregarlo a la masa tibia lentamente, amasar hasta lograr que todos los ingredientes se mezclen y se logre una consistencia uniforme.
5. Para darle forma a los churros utilizar la manga pastelera con boquilla en forma de estrella del tamaño deseado.
6. Colocar la masa dentro de la manga, apretar bien para sacarle el aire esto evitara que salpique aceite a la hora de freír.
7. Sobre el plato formar las porciones.
8. Introducir al aceite y freír hasta que se doren, mover con las pinzas.
9. Sacar y colocar sobre papel absorbente.
10. Mezclar el monk fruit y canela en polvo para añadirlo a nuestros churros

Calorías: 297,1 kcal

Carbohidratos: 4,4 g

Proteínas: 4,2 g

Grasas: 30,3g

Fibra: 0,9 g

Carbohidratos netos: 3,5 g