

1. Ensalada de Huevo con Aguacate y Bacon



INGREDIENTES

- Aguacates maduros
- Huevos duros
- Bacon cocido
- Mayonesa
- Condimentos al gusto

INSTRUCCIONES

- Tritura los aguacates maduros.
- Mezcla con los huevos duros picados, el bacon cocido, la mayonesa y los condimentos.
- Sirve sobre una cama de hojas frescas o envuelto en grandes hojas de lechuga.

2. Pan Nube Keto



INGREDIENTES

- Claras de huevo
- Cremor tártaro
- Sal
- Queso crema
- Yemas de huevo
- Condimentos al gusto

INSTRUCCIONES

- Bate las claras de huevo, el cremor tártaro y una pizca de sal hasta que se formen picos firmes.
- Incorpora suavemente el queso crema, las yemas de huevo y los condimentos.
- Hornea a 150°C durante 25-30 minutos.

3. Brochetas de Ensalada Caprese



INGREDIENTES

- Tomates cherry
- Bolitas de mozzarella fresca
- Hojas de albahaca
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

- Alterna los tomates cherry, las bolitas de mozzarella fresca y las hojas de albahaca en brochetas.
- Rocía con aceite de oliva y vinagre balsámico.
- Sazona con sal y pimienta.

4. Sopa Cremosa de Brócoli Keto



INGREDIENTES

- Cebolla picada
- Ajo
- Mantequilla
- Caldo de pollo
- Brócoli picado
- Nata

INSTRUCCIONES

- Saltea la cebolla picada y el ajo en mantequilla.
- Añade el caldo de pollo, el brócoli picado y la nata.
- Cocina a fuego lento hasta que esté tierno, luego mezcla hasta obtener una consistencia suave.

5. Pimientos Rellenos de Ensalada de Atún Keto



INGREDIENTES

- Atún enlatado
- Mayonesa
- Apio picado
- Condimentos al gusto
- Pimientos cortados por la mitad
- Queso rallado

INSTRUCCIONES

- Mezcla el atún enlatado, la mayonesa, el apio picado y los condimentos.
- Rellena los pimientos cortados por la mitad con la mezcla.
- Espolvorea con queso rallado.
- Hornea a 190°C durante 20-25 minutos.

6. Espárragos Envuelto en Bacon



INGREDIENTES

- Espárragos
- Bacon

INSTRUCCIONES

- Envuelve los espárragos con bacon y asegura con palillos.
- Hornea a 205°C durante 15-20 minutos o hasta que el bacon esté crujiente.

7. Bocados de Pizza Keto



INGREDIENTES

- Harina de almendra
- Queso rallado
- Un huevo
- Condimentos italianos
- Salsa de pizza
- Pepperoni

INSTRUCCIONES

- Mezcla la harina de almendra, el queso rallado, un huevo y los condimentos italianos.
- Presiona en un molde para mini muffins.
- Añade salsa de pizza y cubre con queso rallado y pepperoni.
- Hornea a 175°C durante 15-20 minutos.

8. Ensalada Griega de Pepino



INGREDIENTES

- Pepino picado
- Tomates cherry
- Cebolla roja
- Aceitunas Kalamata
- Queso feta desmenuzado
- Aceite de oliva
- Vinagre de vino tinto
- Sal, pimienta y orégano seco

INSTRUCCIONES

- Combina el pepino picado, los tomates cherry, la cebolla roja, las aceitunas Kalamata y el queso feta desmenuzado.
- Rocía con aceite de oliva y vinagre de vino tinto.
- Sazona con sal, pimienta y orégano seco.

9. Wraps de Lechuga con Gambas Picantes



INGREDIENTES

- Gambas
- Ajo
- Hojuelas de pimiento rojo
- Aceite de oliva
- Aguacate picado
- Repollo rallado
- Jugo de lima

INSTRUCCIONES

- Saltea las gambas, el ajo y las hojuelas de pimiento rojo en aceite de oliva.
- Sirve las gambas en grandes hojas de lechuga con aguacate picado, repollo rallado y un chorrito de jugo de lima.

10. Mousse de Chocolate Keto



INGREDIENTES

- Nata
- Cacao en polvo sin azúcar
- Edulcorante en polvo
- Extracto de vainilla
- Chocolate negro derretido

INSTRUCCIONES

- Bate la nata, el cacao en polvo sin azúcar, el edulcorante en polvo y el extracto de vainilla hasta que se formen picos firmes.
- Incorpora el chocolate negro derretido y refrigera antes de servir.

11. Jalapeños Rellenos de Queso Crema



INGREDIENTES

- Jalapeños
- Queso crema
- Queso rallado
- Bacon cocido picado

INSTRUCCIONES

- Corta los jalapeños por la mitad y retira las semillas.
- Rellena con una mezcla de queso crema, queso rallado y bacon cocido picado.
- Hornea a 220°C durante 15-20 minutos.

12. Pudín de Chía Keto



INGREDIENTES

- Semillas de chía
- Leche de almendra
- Edulcorante
- Extracto de vainilla

INSTRUCCIONES

- Corta los jalapeños por la mitad y retira las semillas.
- Rellena con una mezcla de queso crema, queso rallado y bacon cocido picado.
- Hornea a 220°C durante 15-20 minutos.

13. Albóndigas Keto al Horno



INGREDIENTES

- Carne molida
- Harina de almendra
- Queso parmesano rallado
- Un huevo
- Condimentos al gusto

INSTRUCCIONES

- Combina la carne molida, la harina de almendra, el queso parmesano rallado, el huevo y los condimentos.
- Forma albóndigas y hornea a 205°C durante 20-25 minutos.

14. Ensalada César de Pollo Keto



INGREDIENTES

- Lechuga romana picada
- Aderezo César
- Pollo a la parrilla
- Queso parmesano rallado
- Bacon desmenuzado

INSTRUCCIONES

- Mezcla la lechuga romana picada con el aderezo César.
- Añade pollo a la parrilla, queso parmesano rallado y bacon desmenuzado.

15. Arroz Frito de Coliflor



INGREDIENTES

- Coliflor
- Cebolla picada
- Ajo
- Guisantes congelados
- Huevos revueltos
- Salsa de soja
- Aceite de sésamo

INSTRUCCIONES

- Ralla los floretes de coliflor y saltea con la cebolla picada, el ajo y los guisantes congelados.
- Añade huevos revueltos, salsa de soja y aceite de sésamo.

16. Scampi de Gambas con Fideos de Calabacín



INGREDIENTES

- Gambas
- Ajo
- Hojuelas de pimiento rojo
- Mantequilla
- Vino blanco
- Jugo de limón
- Fideos de calabacín

INSTRUCCIONES

- Saltea las gambas, el ajo y las hojuelas de pimiento rojo en mantequilla.
- Añade vino blanco, jugo de limón y fideos de calabacín.
- Cocina hasta que los fideos estén tiernos y las gambas cocidas.

17. Burrito de Desayuno Keto



INGREDIENTES

- Huevos revueltos
- Bacon cocido
- Aguacate picado
- Queso rallado
- Hojas de lechuga grandes

INSTRUCCIONES

1. Envuelve los huevos revueltos, el bacon cocido, el aguacate picado y el queso rallado en una gran hoja de lechuga.

18. Pollo al Curry con Coco



INGREDIENTES

- Pollo en dados
- Cebolla
- Aceite de coco
- Pasta de curry rojo
- Leche de coco
- Salsa de pescado
- Edulcorante

INSTRUCCIONES

1. Saltea el pollo en dados y la cebolla en aceite de coco.
2. Añade la pasta de curry rojo, la leche de coco, la salsa de pescado y el edulcorante.
3. Cocina a fuego lento hasta que el pollo esté cocido y la salsa espese.

19. Galletas de Mantequilla de Cacahuete Keto



INGREDIENTES

- Mantequilla de cacahuete cremosa
- Un huevo
- Edulcorante
- Extracto de vainilla

INSTRUCCIONES

1. Mezcla la mantequilla de cacahuete cremosa, un huevo, el edulcorante y el extracto de vainilla.
2. Forma galletas y hornea a 175°C durante 10-12 minutos.

20. Tortitas de Harina de Almendra



INGREDIENTES

- Harina de almendra
- Edulcorante
- Polvo de hornear
- Sal
- Huevos
- Leche de almendra
- Extracto de vainilla

INSTRUCCIONES

1. Combina la harina de almendra, el edulcorante, el polvo de hornear y la sal.
2. Añade los huevos, la leche de almendra y el extracto de vainilla.
3. Cocina en una plancha hasta que estén doradas