

# PANADERIA KETO LIBRO DE COCINA

Cetogenico,  
sin gluten,  
sin azúcar, grasas  
saludables



**KETO DIET**  
CALCULATOR

# BIENVENIDOS.



## KETODIETCALCULATOR (CALCULADOR DE LA DIETA CETOGÉNICA)

Las recetas en este libro de cocina fueron creadas en el Keto Diet Calculator para las recetas cetogénicas clásicas y modificadas. Esta nueva versión incluye medidas caseras para los que están siguiendo una dieta cetogénica más flexible. El Keto Diet Calculator (Calculador de la dieta cetogénica) fue diseñado en 1994 por Beth Zupec-Kania y David Chase (dueño de Lifetime Computing) quienes se esforzaron para que sea fácil de usar y apoye los objetivos terapéuticos. Se le realizan mantenimientos diarios y actualizaciones anuales para que esté al día con la tecnología. Desde el comienzo, un nutricionista debe estar resgistrado para acceder. Después de que este/esta haya creado un cálculo de la dieta, el paciente podrá tener acceso al Keto Diet Calculator. Esto ayuda al uso protegido y efectivo de las dietas cetogénicas. La Charlie Foundation generosamente creó esta herramienta para promover profesionalmente la implementación de las terapias cetogénicas. Varias compañías de alimentos proporcionan sponsors para actualizar y mantener este programa.



**THE CHARLIE FOUNDATION** La Fundación Charlie para terapias cetogénicas fue fundada en 1994 por Jim y Nancy Abrahams para apoyar el tratamiento con dieta cetogénica para niños con epilepsia. Su hijo Charlie se recuperó de una epilepsia catastrófica adhiriendo a una dieta cetogénica supervisada. Nuestra organización desde entonces tuvo como objetivo expandir su misión más allá de la epilepsia. Con evidencia creciente que la dieta cetogénica puede mejorar una variedad de trastornos cerebrales e incluso ciertos tipos de cánceres, hemos evolucionado como líderes a nivel global en proveer recursos de la dieta cetogénica para distintas condiciones y para personas de todas las edades.

Este libro de cocina fue creado por The Charlie Foundation y los ingresos que se consigan por la venta de este libro serán utilizados para continuar desarrollando recursos educacionales.

## AGRADECIMIENTOS

The Charlie Foundation está agradecida hacia las siguientes personas que han donado generosamente su tiempo para crear y probar estas recetas y el diseño de este libro de cocina.

**Beth Zupec-Kania** – The Charlie Foundation para terapias cetogénicas

**Dawn Marie Martenz** – The Charlie Foundation para terapias cetogénicas

**Laura Dority** – Keto Hope Foundation

**Dr. Jessica Lee** – Keto Hope Foundation

**Denise Potter** – The Charlie Foundation para terapias cetogénicas

**Dr. Marisa Laura Armeno** – Hospital Pediatría Garrahan, Buenos Aires, Argentina

# CONTENIDO

<b>BIENVENIDA</b>	<b>1</b>
<b>CÓMO USARLO</b>	<b>3</b>
<b>PREPARÁNDOSE</b>	<b>4</b>
<b>PANES</b>	<b>5</b>
Pan de queso con crema de almendras	6
Pan de banana	7
Pan fino	8
Pan de sandwich	9
<b>BOLLOS Y MUFFINS</b>	<b>10</b>
Bollos altos en fibra	11
Muffin en taza	12
Muffin de macadamia y nuez	13
Bollos Upsi	14
Pan de Nube	15
Empanada	16
Chipa	17
<b>GALLETAS Y GRANOLA</b>	<b>18</b>
Galletas de almendra	19
Galletas de queso cheddar	20
Galletas de semillas de lino	21
Papitas de parmesano	22
Granola cetogénica sin cocción	23
Torta de chocolate	24

# CÓMO UTILIZARLO

Las recetas en este libro fueron probadas por los autores en el gusto y la consistencia cetogénica. Los macronutrientes para productos cocidos u horneados se basan en el peso final de la receta para lograr una mayor precisión en comparación con el peso en crudo de los ingredientes. Después de haber cocinado y probado una receta puedes incorporarla en tu dieta diaria. Recomendamos usar las recetas que estés probando como “snacks”, para luego agregarlo como una “comida” si te gusta. La próxima vez que hagas una receta, puedes duplicar las cantidades y frizar la mitad (para tener durante 2 meses). Esto previene desperdiciar la comida si no te gusta. Puedes encontrar las recetas identificadas como “alimentos” en la lista de comidas del Keto diet Calculator. En otras palabras, las recetas se convierten en comidas (como si las comparas en una tienda) para que puedas incluirlas en tus preparaciones o snacks.

Todos los ingredientes de las recetas están en gramos para quienes esten haciendo una dieta cetogénica “clásica” y también en medidas caseras para individuos que esten haciendo una dieta cetogénica más flexible como la dieta cetogénica modificada, dieta Atkins o la dieta de bajo índice glucémico. Las medidas caseras son redondeadas para que se parezcan lo más posible a las medidas normales.

Todas las recetas incluyen información nutricional; calorías, macronutrientes, carbohidratos netos (carbohidratos completos con fibra sustraída) y el radio de la dieta cetogénica. Se utilizó la información de la base de datos de nutrientes sobre ingredientes genéricos de USDA para que pueda encontrar variaciones de información cuando utilice productos de diferentes marcas. Se proporciona un tamaño de porción individual para dar una idea aproximada de cuántas porciones rinde cada receta, pero hay que tener en cuenta que el tamaño de la porcion variara segun las necesidades caloricas y de nutrientes de cada individuo.

Los edulcorantes no fueron utilizados en estas recetas por dos razones. Primero, las personas que están en cetosis son más sensibles a los dulces y, por esa razón, prefieren menores cantidades. Segundo, hay evidencia creciente que los endulzantes no nutritivos pueden llegar a tener efectos negativos sobre el microbioma intestinal, lo cual puede reducir los beneficios de la dieta cetogénica.

# PREPARÁNDOSE

1. Separe todos los ingredientes antes de hacer la receta.
2. Pese o mida todos los ingredientes. Puede pesar todos los ingredientes secos en el mismo recipiente para disminuir los recipientes sucios, pero preste atención de no pasarse con las cantidades debido a que puede llegar a ser difícil de remover del recipiente.
3. Use una espátula limpia para transferir los ingredientes de un recipiente al otro.
4. Los ingredientes líquidos deberán ser pesados por separado.

Aunque los tiempos y temperaturas están escritas en el libro, puede que tenga que estar atento a ajustar las temperaturas para prevenir que se quemen. Las recetas altas en grasa se cocinan más rápido que las recetas bajas en grasa; de igual forma, los aparatos de cocina también interfieren debido a que no todos son iguales.

**Nota:** Casi todas las recetas de este libro son de radio 1:1 – 3:1. Puede que tenga que complementar el resultado final de la receta con un agregado alto en grasa como la manteca, manteca de almendra o palta para poder obtener un radio más alto (como 3:1 o 4:1).



## PANES



# PAN DE QUESO CON CREMA DE ALMENDRAS

1.8:1 RADIO

6.6G CARBOHIDRATOS NETOS

Este pan tiene la contextura y la textura de un budín. Puede ser cortado y tostado.



13 PORCIONES



160°C HORNO



50 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (=60 GRAMOS): 304 CALORÍAS

27 GRAMOS DE GRASA

3 GRAMOS DE FIBRA

8 GRAMOS DE PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**360 gramos** (3 tazas  $\frac{1}{4}$  taza) harina de almendra

**224 gramos** queso Philadelphia original, batido a temperatura ambiente

**200 gramos** (4 o 5) huevos – crudos bien batidos

**113 gramos** manteca derretida o ambiente

**8 gramos** ( $\frac{1}{2}$  cucharada) levadura en polvo

**10 gramos** (2 cucharadas de té) extracto puro de almendra

**6 gramos** (1 cucharada de té) sal

## PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 160° C. Prepare 1  $\frac{1}{2}$  molde para pan con rocío vegetal.
2. Bata el queso crema, los huevos, la manteca y el extracto de almendra todo junto.
3. Mezcle el resto de los ingredientes (secos) juntos.
4. Mezcle los ingredientes secos con los húmedos.
5. Coloque en la panera de forma uniforme.
6. Cocine por 50–60 minutos o hasta que pueda introducir un cuchillo o palito de madera y que este salga limpio.
7. Déjelo enfriar en la panera por 15 minutos, luego póngalo en un plato y sívalo.



# PAN DE BANANA

1.4:1 RADIO

6.5G CARBOHIDRATOS NETOS

Este es el pan cetogenico favorito de mi familia. Las bananas por sí solas no son cetogénicas, pero si las mezclamos con una cantidad de grasa abundante, pueden serlo. Este plato también se puede hacer como muffins / magdalena.

~Beth



12 PORCIONES



180°C HORNO



45 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (=60 GRAMOS): 204 CALORÍAS

17 GRAMOS DE GRASA

3 GRAMOS DE FIBRA

6 GRAMOS DE PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**300 gramos** (approx 2) bananas, amarillas no marrones

**180 gramos** (3 ½ ) huevos – crudos y bien batidos

**50 gramos** (3 ½ cucharadas) aceite de oliva

**200 gramos** (1 ¾ tazas) harina de almendras, molida y colada

**60 gramos** (½ tazas) nueces de pecan cortadas y crudas

**5 gramos** (1 cucharada de té) levadura en polvo

**2.5 gramos** (½ cucharada de té) bicarbonato de sodio



## PREPARACIÓN

1. Precalentar horno a 180° C.
2. Enmantecar un molde para pan con aceite de coco.
3. Poner todos los ingredientes en un recipiente y mezclar hasta que tengan la consistencia de la mezcla de una torta o hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados entre sí y la masa sea más o menos líquida.
4. Ponga la masa en el molde para pan. Cocine por 45–50 minutos o hasta que pueda introducir un cuchillo o palito de madera y que este salga limpio.

# PAN PLANO

1.25:1 RADIO    2G CARBOHIDRATOS NETOS

Use esta receta para hacer sandwiches o pizza.



2 PORCIONES



180°C HORNO



25 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (=85 GRAMOS): 240 CALORÍAS

20 GRAMOS DE GRASA

0.5 GRAMOS DE FIBRA

14 GRAMOS DE PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**75 gramos** (¾ taza) queso mozzarella, semidescremado, rallado

**50 gramos** (1) huevo – crudo bien batido

**35 gramos** (3 cucharadas) queso crema Philadelphia a temperatura ambiente

**10 gramos** (1 cucharada) aceite de oliva

**2.5 gramos** (1 cucharadita de té) harina de coco

**0.1 gramos** (una pizca) goma xantica

**Opcional** sal, pimienta, hierbas italianas secas, ajo en polvo

## PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180° C. En una bandeja ponga papel manteca.
2. Combine el huevo con el queso crema (a temperatura ambiente). Mezcle con un tenedor hasta que esté bien mezclado.
3. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.
4. En la bandeja separe la mezcla en 8, puede ser del grosor y tamaño que quiera. La maza no se esparcirá mientras se cocina.
5. Cocine durante 25–30 minutos en el centro del horno. Puede dar vuelta los panes cuando falten diez minutos para que ambos lados queden crujientes.



# PAN DE SANDWICH

3:1 RADIO

3G CARBOHIDRATOS NETOS

Un pan simple y fácil que puede ser cortado y tostado. Una de nuestras recetas de mayor ratio cetogenico.



8 PORCIONES



190°C HORNO



35 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (060 GRAMOS): 331 CALORÍAS

31 GRAMOS DE GRASA

4.5 GRAMOS DE FIBRA

8 GRAMOS DE PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**200 gramos** (4) huevos – crudos bien mezclados

**188 gramos** (13 ½ cucharadas) manteca sin sal

**124 gramos** (1 taza + 2 cucharadas) harina de almendras

**31 gramos** (¾ taza) harina de coco

**31 gramos** (¼ taza) harina de lino

**6 gramos** (1 cucharadita de té) levadura en polvo



## PREPARACIÓN

1. Precalentar horno a 190° C.
2. Mezclar ingredientes y colocarlos en un molde para pan con papel manteca de 8" x 4".
3. Cocinar por 35-40 minutos o hasta que la parte de arriba del pan se vea dorada o marrón.

# BOLLOS Y MUFFINS



# BOLLOS ALTOS EN FIBRA

4:1 RADIO

0.5G CARBOHIDRATOS NETOS

Créame que usted va a querer oler estos bollos todo el día. Esta receta tiene dos pequeñas modificaciones para conseguir radios diferentes.



4 PORCIONES



150°C HORNO



30 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (=22 GRAMOS): 110 CALORÍAS

11 GRAMOS DE GRASA

3 GRAMOS DE FIBRA

2 GRAMOS DE PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**13 gramos** (2 cucharadas) harina de lino**12 gramos** (1 cucharada + 1 cucharadita) cáscara de psyllium entera**1 gramo** (¼ cucharada de té) levadura en polvo**1 gramo** (¼ cucharada de té) bicarbonato de sodio**Una pizca de sal****50 gramos** (1) huevo crudo – bien batido**35 gramos** (3 cucharadas) aceite de palta o de oliva**4 gramos** (1 cucharada de té) vinagre de sidra de manzana

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 150° C.
2. Mezclar el agua, huevo, aceite y vinagre juntos.
3. Agregar la harina de lino, el psyllium, la levadura en polvo, el bicarbonato de sodio y sal a la mezcla. Usar una espátula para mezclar bien todos los ingredientes.
4. Una vez que la mezcla esté lista déjela descansar por 5 minutos. Va a parecer líquida pero mientras la deja descansar tomará la consistencia de la avena dura.
5. Tome una bandeja y pongale papel manteca. Divida la masa en 4 partes.
6. Mójese las manos (para que no se le pegue) y modifique la masa a la forma que quiera. Coloque los bollos en la bandeja y cocine durante 30 minutos.
7. **Nota:** Puede hacer una cantidad más abundante como 10 veces lo que consigue con estas cantidades. Para eso solo agregue un cero a todas las medidas para aumentar fácilmente x 10 veces el resultado.



## MODIFICACIONES

### Aceite de palta:

4 gramos (1 cucharada de té) para 1:1

13 gramos (1 cucharada) para 2:1

24 gramos (2 cucharadas) para 3:1

### Agua:

25 mL para 1:1

16 mL (1 cucharada) para 2:1

5 mL (1 cucharada de té) para 3:1

# MUFFIN EN TAZA

3:1 RADIO

2G CARBOHIDRATOS NETOS

Esta es una opción rápida para el desayuno que satisface tus metas proteicas también! Puedes hacerlo en una taza o en moldes para muffins. Probalos con manteca, manteca de almendras o mantequilla de maní!



1 PORCIÓN



1 MINUTO

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (=70 GRAMOS): 370 CALORÍAS

36 GRAMOS DE GRASA

9 GRAMOS DE FIBRA

10 GRAMOS DE PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**30 gramos** (¼ de taza) harina de lino

**30 gramos** (½) huevo crudo y bien batido

**21 gramos** (1 ½ cucharadas) manteca

**15 gramos** (1 cucharada) crema  
(no descremada)

**1 gramo** (¼ cucharada de té) levadura  
en polvo

**1 gramo** (¼ cucharada de té) canela

**Una pizca de sal**

## PREPARACIÓN

1. Ponga la manteca en una taza y derrita por unos segundos en el microondas.
2. Mueva la taza para que la manteca se esparza bien.
3. Ponga el resto de los ingredientes en la taza y mezcle bien.
4. Cocínelo en el microondas por 1 minuto y luego déjelo enfriar. Después puede comerlo con una cuchara.

**Nota:** haga una cantidad más abundante y póngalos en moldes para muffins. Cocine por 10–12 minutos a 160° C.



# MUFFIN DE NUEZ DE MACADAMIA

4:1 RADIO

3G CARBOHIDRATOS NETOS

Duplique las cantidades y frize la mitad. ¡Se calientan perfectos en el microondas!



10 PORCIONES



180°C HORNO



18 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (=40 GRAMOS): 270 CALORÍAS

27 GRAMOS DE GRASA

3 GRAMOS DE FIBRA

4 GRAMOS DE PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**178 gramos** (13 cucharadas) manteca

**100 gramos** (1 taza) harina de almendras

**100 gramos** (= 1 taza después de triturasdas) macadamia

**93 gramos** (2) huevos – crudos bien batidos

**25 gramos** (¼ taza) harina de coco

**5 gramos** (1 cucharada) vinagre de sidra de manzana

**2 gramos** (¼ cucharadas de té) levadura en polvo

**2 gramos** (½ cucharadas) bicarbonato de sodio

**Opcional:** vainilla o cualquier saborizante aprobado

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180° C.
2. Pese la manteca en un bowl y luego derritala en el microondas.
3. Agregue la harina de coco, harina de almendras y macadamia a la manteca y mezcle hasta que los grumos desaparezcan.
4. Mezcle el resto de los ingredientes con la masa ya obtenida. La masa tiene que tener una consistencia más o menos dura.
5. Divida la masa en diez moldes de muffins. Con las manos mojadas puede aplastar las imperfecciones de arriba.
6. Cocine los muffins por 18–20 minutos. Tiene que poder introducirles un utensilio o palito de madera y que este salga limpio para poder sacarlos.



# BOLLOS UPSI

1:1 RATIO

1 G CARBOHIDRATOS NETOS

Use esta receta para hacer sandwiches o para pizza. Con ella salen seis rollos planos de 5" diámetro, cada uno pesa 24 gramos después de la cocción.



6 PORCIONES



150°C HORNO



30 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (=30 GRAMOS): 85 CALORÍAS

7 GRAMOS DE GRASA

0 GRAMOS DE FIBRA

4 GRAMOS PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**108 gramos** de clara de huevo crudo  
(3 claras de huevo)

**48 gramos** = 3 yemas de huevo crudo

**84 gramos** (= ½ taza) queso crema Philadelphia a temperatura ambiente

**Una pizca** de crémor tártaro

**Una pizca** de sal

## PREPARACIÓN

1. Precalentar horno a 150° C.
2. Batir el crémor tártaro con las claras de huevo hasta que quede rígido.
3. Usando una batidora batir la sal y las yemas de huevo con el queso crema.
4. Juntar las dos masas y mezclarlas hasta que sean una.
5. Enmantecar una bandeja y poner la masa en 6 bollos distintos. Haga que queden planos.
6. Cocinar por 30–35 minutos o hasta que estén dorados. Déjelos enfriar en la bandeja por 10 min.
7. Guardelos en bolsas de plástico o con papel film para frizarlos.



# PAN NUBE

1:1 RADIO

1.5G NET CARBOHIDRATOS NETOS

Esta receta es parecida a los rollos upsi (pg 14) pero es un poco más esponjosa.

Esta receta hace 10 bollos, dos por persona.



5 PORCIONES



150°C HORNO



30 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (=20 GRAMOS): 60 CALORÍAS

4.5 GRAMOS DE GRASA

0 GRAMOS DE FIBRA

3.5 GRAMOS PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**132 gramos** = 4 claras de huevo crudo

**68 gramos** = 4 yemas de huevo crudo

**77 gramos** (½ taza) queso crema Philadelphia ablandado

**0.7 gramos** (¼ cucharadas de té) crémor de tártaro

## PREPARACIÓN

1. Precalentar horno a 150° C.
2. Separar las claras de la yema de los huevos con cuidado, no tiene que haber yema en las claras.
3. En un recipiente mezclar las yemas de huevo con el queso crema.
4. Con la batidora batir las claras del huevo y el crémor de tártaro hasta que sea como una nube.
5. Con cuidado mezclar las claras con las yemas sin romper demasiado la textura de nube de las claras.
6. Enmantecar dos bandejas.
7. Usar una cuchara para hacer pequeños bollos en las bandejas. Si los hace más pequeños con esta mezcla le alcanzará para 20–25 porciones.
8. Cocinar en medio del horno por 30–35 minutos o hasta que se doren.
9. Sacarlos del horno y dejarlos enfriar.
10. Guardar en contenedores cerrados.



# EMPANADA

1.8:1 RADIO

1.8G NET CARBOHIDRATOS NETOS

Las empanadas son un plato típico de Latinoamérica. Son masas rellenas de queso, carne, pollo o cualquier otra variante. Debera ajustar los macronutrientes de cada relleno para lograr el radio final deseado.



10 PORCIONES



180°C HORNO



30 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN = 163 CALORÍAS

14.6 GRAMOS DE GRASA

4.9 GRAMOS DE FIBRA

6 GRAMOS PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**30 gramos** (3 cucharadas) goma xantica

**50 gramos** (1) huevo crudo bien mezclado

**250 gramos** (1 taza) harina de almendras

**20 gramos** (2 cucharadas) manteca

**5 gramos** (1 cucharadita) de sal

**100 ml** (½ taza) agua

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180° C.
2. Mezclar todos los ingredientes secos bien en un recipiente.
3. Agregar agua y huevo, mezclar bien.
4. Agregar más agua y mezclar bien hasta que una mezcla suave se forme.
5. Dividir en diez partes iguales y formar bolitas con estas.
6. Refrigerar por diez minutos o la mezcla será difícil de manejar.
7. Aplastar cada bola para que queden círculos finitos.
8. Poner el relleno (carne picada, huevo, etc) de empanada en la mitad de los círculos y luego juntar los bordes y hacer un repulgue.
9. Cocinar en el horno a 180° C por 10-15 minutos.



# CHIPA

2.4:1 RADIO      1.5G CARBOHIDRATOS NETOS

Un chipa es un pan de queso que se realiza originalmente con harina de mandioca y queso muy conocidos en la Argentina debido a su consumo. Estos aperitivos son excelentes para comerlos tibios en una merienda con amigos o familia.



5 PORCIONES



180°C HORNO



10 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (3 CHIPAS): 259 CALORÍAS

24 GRAMOS DE GRASA

5.2 GRAMOS DE FIBRA

8.6 GRAMOS DE PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**5 gramos** (½ cucharaditas) goma xantica

**5 gramos** (2 ½ cucharaditas) goma guar

**50 gramos** (1) huevo crudo bien mezclado

**150 gramos** (1 ¼ tazas) harina de almendras

**45 gramos** (3 cucharadas) manteca

**5 gramos** (½ cucharaditas) sal

**10 gramos** (2 cucharadas) queso mozzarella (no descremado)

**10 gramos** (2 cucharadas) 100% queso parmesano rallado

## PREPARACIÓN

1. Precalentar horno a 180° C.
2. Mezclar todos los ingredientes secos en un recipiente.
3. Agregar los huevos y la manteca, mezclar bien.
4. Agregar la sal y los quesos, de nuevo mezclar bien.
5. Dividir en 15 partes iguales.
6. Cocinar en el horno a 180° C por 10 minutos.



# GALLETAS, GRANOLA, TORTA



# GALLETAS DE ALMENDRA

3:1 RADIO

2G CARBOHIDRATOS NETOS

Una galleta crujiente con un gusto suave que se puede acompañar untando manteca. Puede hacer una cantidad más grande multiplicando los ingredientes por 10.



2 PORCIONES



160°C HORNO



10 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (=30 GRAMOS): 210 CALORÍAS

20.5 GRAMOS DE GRASA

2 GRAMOS DE FIBRA

4 GRAMOS DE PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**30 gramos** (¼ taza) harina de almendra**20 gramos** (~ 7 nuez) de macadamia, seca, asada con sal y triturada en procesadora**15 gramos** (una cucharada) aceite de oliva**15 gramos** (una cucharada) clara de huevo crudo**⅓ de cucharada** de té de sal (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 160° C. Mezcle todos los ingredientes juntos hasta que quede una masa de consistencia dura.
2. En una bandeja ponga el papel manteca. Esparza toda la masa en la bandeja. Con una espátula aplastela para que quede plana.
3. Con un cuchillo o espátula corte la masa en cuadrados para formar las galletas.
4. Cocine a 160° C por 10–12 minutos o hasta que se doren.
5. Luego de sacarlas dejarlas enfriar y guardarlas en bolsas de plástico o recipientes. También pueden freezarse.



# GALLETAS DE QUESO CHEDDAR

2:1 RADIO

2G CARBOHIDRATOS NETOS

Una deliciosa galleta llena de sabor. ¡Sugerimos hacer una cantidad abundante de estas galletas porque no van a durar mucho!



5 PORCIONES



220°C HORNO



3 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (=30 GRAMOS): 154 CALORÍAS

14 GRAMOS DE GRASA

1.5 GRAMOS DE FIBRA

4.5 GRAMOS DE PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**72 gramos** (¾ de taza) queso cheddar rallado

**55 gramos** (4 cucharadas) manteca derretida sin sal

**20 gramos** (3 cucharadas) harina de coco

**1.5 gramos** (¼ cucharadita) sal

**1.5 gramos** (¼ cucharadita) levadura en polvo

**1.2 gramos** (½ cucharadita) cebolla en polvo

## PREPARACIÓN

1. Precalentar horno a 220° C.
2. Mezclar todos los ingredientes secos juntos.
3. Agregar el queso a la mezcla y juntar bien.
4. Agregar la manteca derretida y mezclar bien.
5. Amasar la mezcla hasta que se forme una masa. Dejar enfriar en la heladera por 10–15 minutos.
6. Aplastar la masa en una fuente que no se pegue.
7. Cocinar por 3–4 minutos. Controlar que no se quemen.
8. Sacar del horno y dejar enfriar por 5 minutos.

**Nota:** Para que las galletas sean más crujientes, dejarlas en un deshidratador por 24 h a 70° C.



# GALLETAS DE SEMILLAS DE LINO

2:1 RADIO

1G CARBOHIDRATOS NETOS

Una galleta para comer con manteca u otros untables. Esta receta hace 30 unidades de 8 gramos cada una.

**10 PORCIONES****150°C HORNO****20 MINUTOS**

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 SERVING (=24 GRAMS): 180 CALORIES

16 GRAMOS DE GRASA

5 GRAMOS DE FIBRA

8 GRAMOS DE PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**120 gramos** (1 taza + 2 cucharadas)  
harina de lino

**120 gramos o mL** de agua

**120 gramos** (¾ taza) semillas de cáñamo

**20 gramos** (1 y ½ cucharada) aceite de oliva

**5 gramos** (1 cucharada) condimentos

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 150° C. Mezclar el agua con la harina de lino y dejar reposar por 5 minutos.
2. Agregar las semillas de cáñamo, el aceite de oliva y los condimentos a la mezcla.
3. En una bandeja poner papel de cocina para que no se peguen las galletas.
4. En la bandeja poner la mezcla y con una espátula aplastarla para que queden planas.
5. Opcional: con un cuchillo hacer formas en la mezcla para formar galletas.
6. Cocinar a 150° C por 20–30 minutos. Para probar lo crujiente que son cuando saque la galleta rompala. Déjela enfriar antes de sacarla de la bandeja.
7. Guardarlas en bolsas de plástico o recipientes. Pueden congelarse.



# PAPITAS DE PARMESANO

0.6:1 RADIO 1G NET CARBOHIDRATOS NETOS

Esta es una galleta salada y crujiente de un radio bajo para untar con manteca u otros. Antes de dejarlos enfriar, pueden colocarse dentro de una taza y se endurecerán con dicha forma, como de canasta, perfectos para rellenar con ensaladas.



1 PORCIÓN



200°C HORNO



6 MINUTOS

## INGREDIENTES

**30 gramos** (= 1/3 taza) queso parmesano fresco

Pimienta (opcional)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN/8 UNIDADES (=20 GRAMOS): 126 CALORÍAS

7 GRAMOS DE GRASA

0 GRAMOS DE FIBRA

11 GRAMOS DE PROTEÍNA

## PREPARACIÓN

1. Precalentar horno a 200° C.
2. Prepara una bandeja con papel de cocina o usa moldes de silicona para muffins.
3. Ponga el queso en pequeñas bolitas sobre la bandeja, separados.
4. Trate de que las bolas queden separadas.
5. Poner una pizca de pimienta.
6. Cocinar a 200° C por 6–8 minutos o hasta que se doren.
7. Dejar enfriar en los moldes de silicona o en la bandeja. Luego remover con espátula y guardar en bolsas de plástico ziploc o contenedores.

**Nota:** Las medidas de esta receta tienen en cuenta la grasa que se pega al papel y la pérdida de humedad durante la cocción.



# GRANOLA CETOGÉNICA SIN COCCIÓN

3:1 RADIO

1G CARBOHIDRATOS NETOS

Finalmente, un cereal o complemento alto en fibra para agregar a tu yogurt. También puede ser manipulado para que se parezca a unos bombones de grasa o barras de cereal. Dejarlo en la heladera para que mantengan la textura crujiente.



28 PORCIONES



45 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (=20 GRAMOS, ¼ DE TAZA): 125 CALORÍAS

12 GRAMOS DE GRASA

2 GRAMOS DE FIBRA

3 GRAMOS DE PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**56 gramos** (¼ taza) aceite de coco**84 gramos** (¼ taza + cucharadas) de harina de coco**15 gramos** (1 cucharada) extracto de almendra puro**105 gramos** (1 taza) almendras sin cáscara – crudas**112 gramos** (1 taza) nueces de pecan – crudas y cortadas**72 gramos** (½ taza) semillas de cáñamo**42 gramos** (¼ taza) semilla de lino enteras**36 gramos** (¼ taza) semillas de chía enteras**35 gramos** (½ taza) coco no dulce rallado**3 gramos** (½ cucharadita) sal

## PREPARACIÓN

1. Derretir el aceite de coco con la harina de coco en el microondas.
2. Agregar el extracto de almendra a la mezcla.
3. Mezclar el resto de los ingredientes secos en un bowl.
4. Juntar los ingredientes secos con los mojados y mezclar bien.
5. Poner en una bandeja que tenga papel manteca y dejar enfriar bien en la heladera.
6. Cortar o romper en piezas más pequeñas con un cuchillo y guardar en contenedores.



# TORTA DE CHOCOLATE

2.6:1 RADIO      1.5G CARBOHIDRATOS NETOS

Esta es nuestra receta favorita de tortas de cumpleaños para los amantes del chocolate. Puede ser servida con crema batida o chantilly como muestra la foto.



8 PORCIONES



180°C HORNO



30 MINUTOS

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 PORCIÓN (44 GRAMOS): 250 CALORÍAS

24 GRAMOS DE GRASA

2.5 GRAMOS DE FIBRA

4 GRAMOS DE PROTEÍNA

## INGREDIENTES

**88 gramos** (6 cucharadas) manteca

**150 gramos** (1 ½ tableta) tableta de chocolate cetogenico de 85% cacao, orgánico

**150 gramos** (3 grandes) huevos crudos bien mezclados

**45 gramos** (3 cucharadas) crema de leche 36%

**4 gramos** (1 cucharadita) extracto de vainilla

## PREPARACIÓN

1. Derretir el chocolate y la manteca juntos en baño maría.
2. Remover del baño maría y dejar enfriar levemente antes de agregar el extracto de vainilla.
3. En otro recipiente agregue los huevos y la crema y batir por 3–4 minutos con batidora o a mano.
4. Despacio agregue los huevos y crema batidos al chocolate sin dejar de mezclar suavemente. Mientras continúe agregando los huevos se formará una consistencia cremosa.
5. En un molde para torta cheese cake o cualquier otro que tenga parecido ponga papel manteca y enmantecarlo. Esto permitirá que la masa de la torta no se pegue al recipiente.
6. Cocine a 180° C por 30 minutos. Cuando termine la torta va a desinflarse si la toca suavemente. Dejar enfriar en el molde antes de colocarlo en un recipiente para servir.

