

11 Recetas

Keto Deliciosas

TECH HUB DIGITAL

TECH HUB DIGITAL



Hola...

¡Aquí están las recetas que te prometí!

Estas 11 recetas keto deliciosas son perfectas para comenzar una alimentación cetogénica.

Pero si de verdad quieres tomártelo en serio y convertir tu cuerpo en una máquina de quemar grasa lo mejor será que te apuntes y obtengas nuestra **Guía Keto Fácil con más de 750 recetas Deliciosas.**

Que las disfrutes...

@GuíaKetoFacil

Tortilla de Espinacas y Queso Feta

DESAYUNOS

Información Nutricional (por porción)

- Calorías: 350 kcal
- Proteínas: 20g
- Grasas: 28g
- Carbohidratos: 5g
- Fibra: 2g



Tiempo de Preparación: 20 min - Servicios: 1

Ingredientes

- 3 huevos grandes
- 1 taza de espinacas frescas, picadas
- 1/4 taza de queso feta desmenuzado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Preparación inicial:
2. Lava bien las espinacas y pícalas en trozos pequeños.
3. Pica la cebolla finamente.
4. Desmenuza el queso feta si no viene ya desmenuzado.
5. Cocinar las espinacas y la cebolla:
6. En una sartén grande, calienta 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio.
7. Añade la cebolla picada y sofríe durante 2-3 minutos hasta que esté transparente.
8. Agrega las espinacas picadas a la sartén y cocina durante unos 2-3 minutos, hasta que se marchiten. Retira la mezcla de espinacas y cebolla de la sartén y resérvala.
9. Preparar la mezcla de huevo:
10. En un bol grande, bate los 3 huevos hasta que estén bien mezclados.
11. Añade sal y pimienta al gusto a los huevos batidos.
12. Cocinar la tortilla:
13. Vuelve a calentar la sartén a fuego medio y añade la cucharada restante de aceite de oliva.
14. Vierte los huevos batidos en la sartén caliente.
15. Inmediatamente, esparce uniformemente la mezcla de espinacas y cebolla sobre los huevos.
16. Distribuye el queso feta desmenuzado sobre la superficie de la tortilla.
17. Cocinar y servir:
18. Cocina a fuego medio durante unos 4-5 minutos, hasta que los bordes de la tortilla estén dorados y el centro esté casi cuajado.
19. Con cuidado, da la vuelta a la tortilla usando un plato grande o una tapa de sartén. Cocina por el otro lado durante 2-3 minutos más.
20. Retira la tortilla de la sartén y colócala en un plato para servir.



Más recetas como esta
pero mejores en mi
Guía Keto Fácil

Notas:

- Puedes añadir otras verduras bajas en carbohidratos, como champiñones o pimientos, para variar el sabor.
- Asegúrate de no cocinar demasiado la tortilla para que no quede seca.

Panqueques de Almendra con Bayas y Crema

DESAYUNOS

Información Nutricional (por porción)

- Calorías: 250 kcal
- Proteínas: 10g
- Grasas: 20g
- Carbohidratos: 6g
- Fibra: 3g



Tiempo de Preparación: 25 min - Servicios: 4

Ingredientes

- 1 taza de harina de almendra
- 2 huevos grandes
- 1/4 taza de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de coco (para cocinar)
- 1/2 taza de bayas frescas (frambuesas, arándanos o fresas)
- 1/4 taza de crema batida sin azúcar

Instrucciones

1. Preparar la mezcla de pancakes:
2. En un bol grande, mezcla la harina de almendra, el polvo para hornear y la sal.
3. En otro bol, bate los huevos y añade la leche de almendra y el extracto de vainilla. Mezcla bien.
4. Combina los ingredientes húmedos con los ingredientes secos y mezcla hasta obtener una masa homogénea.
5. Cocinar los pancakes:
6. Calienta una sartén grande a fuego medio y añade el aceite de coco.
7. Vierte 1/4 de taza de la mezcla en la sartén caliente para formar cada panqueque.
8. Cocina cada panqueque durante 2-3 minutos hasta que aparezcan burbujas en la superficie y los bordes estén dorados.
9. Da la vuelta al panqueque con una espátula y cocina por el otro lado durante 1-2 minutos más.
10. Repite el proceso con la mezcla restante, añadiendo más aceite de coco a la sartén si es necesario.
11. Preparar las bayas y la crema:
12. Lava bien las bayas frescas.
13. En un bol pequeño, bate la crema hasta que forme picos suaves. Si prefieres, puedes añadir un poco de edulcorante sin azúcar a la crema antes de batir.
14. Servir:
15. Coloca los pancakes en un plato.
16. Decora con las bayas frescas por encima.
17. Añade una porción de crema batida sobre los pancakes.



Más recetas como esta
pero mejores en mi
Guía Keto Fácil

Notas:

- Puedes usar cualquier tipo de bayas frescas o congeladas que prefieras.
- Para un sabor extra, añade una pizca de canela o nuez moscada a la mezcla de pancakes.
- Asegúrate de no cocinar los pancakes a fuego demasiado alto para evitar que se quemen.

Ensalada de Pollo con Aguacate y Tocino

ALMUERZOS

Información Nutricional (por porción)

- Calorías: 450 kcal
- Proteínas: 30g
- Grasas: 35g
- Carbohidratos: 7g
- Fibra: 5g



Tiempo de Preparación: 15 min - Servicios: 2

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas
- 1 aguacate grande, cortado en cubos
- 4 tiras de tocino, cocidas y desmenuzadas
- 2 tazas de lechuga romana, picada
- 1/2 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1/4 taza de cebolla morada, finamente picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Preparar los ingredientes:
2. Cocina el pollo a la parrilla, hervido o al horno hasta que esté bien cocido. Deja enfriar y desmenúzalo.
3. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio hasta que esté crujiente. Escurre el exceso de grasa y desmenúzalo en trozos pequeños.
4. Corta el aguacate en cubos y los tomates cherry por la mitad.
5. Pica la lechuga romana y la cebolla morada.
6. Mezclar la ensalada:
7. En un bol grande, combina el pollo desmenuzado, el aguacate, el tocino, la lechuga, los tomates cherry y la cebolla morada.
8. En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta para hacer el aderezo.
9. Añadir el aderezo:
10. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien para asegurarte de que todos los ingredientes estén cubiertos de manera uniforme.
11. Servir:
12. Sirve la ensalada en platos individuales o en un bol grande para compartir.



Más recetas como esta
pero mejores en mi
Guía Keto Fácil

Notas:

- Puedes añadir otros ingredientes como pepinos, pimientos o aceitunas para darle más sabor y textura.
- Esta ensalada se puede preparar con anticipación, pero añade el aguacate justo antes de servir para evitar que se oxide.
- Si prefieres un aderezo más cremoso, puedes añadir una cucharada de mayonesa o yogur griego al aderezo de limón y aceite de oliva.

@GuíaKetoFácil

Wraps de Lechuga con Atún y Mayonesa de Aguacate

ALMUERZOS

Información Nutricional (por porción)

- Calorías: 250 kcal
- Proteínas: 20g
- Grasas: 18g
- Carbohidratos: 6g
- Fibra: 4g



Tiempo de Preparación: 15 min - Servicios: 2

Ingredientes

- 1 lata de atún en agua, escurrido
- 1 aguacate maduro
- 1 cucharada de mayonesa sin azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 taza de cebolla morada, finamente picada
- 1/4 taza de apio, finamente picado
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 6 hojas grandes de lechuga romana o iceberg
- 1/2 taza de tomates cherry, cortados por la mitad (opcional)



Más recetas como esta
pero mejores en mi
Guía Keto Fácil

Instrucciones

1. Preparar la mayonesa de aguacate:
2. En un bol, machaca el aguacate con un tenedor hasta obtener una consistencia suave.
3. Añade la mayonesa, el jugo de limón, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
4. Preparar el relleno de atún:
5. En un bol grande, combina el atún escurrido, la cebolla morada y el apio.
6. Añade la mezcla de mayonesa de aguacate al bol con el atún y mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.
7. Preparar los wraps de lechuga:
8. Lava y seca las hojas de lechuga cuidadosamente.
9. Coloca una porción del relleno de atún en el centro de cada hoja de lechuga.
10. Si lo deseas, añade unos tomates cherry cortados por la mitad sobre el relleno de atún.
11. Enrollar y servir:
12. Dobla los lados de la hoja de lechuga hacia el centro y luego enrolla desde el extremo inferior hasta formar un wrap.
13. Sirve inmediatamente y disfruta.

Notas:

- Puedes añadir otras verduras bajas en carbohidratos como pepino o pimientos para variar el sabor y la textura.
- Si prefieres un sabor más fuerte, añade un poco de mostaza Dijon a la mezcla de mayonesa de aguacate.
- Estos wraps son perfectos para una comida rápida y saludable, ideales para llevar al trabajo o disfrutar en casa.

@GuíaKetoFácil

Salmón al Horno con Espárragos y Limón

CENAS

Información Nutricional (por porción)

- Calorías: 400 kcal
- Proteínas: 30g
- Grasas: 28g
- Carbohidratos: 6g
- Fibra: 3g



Tiempo de Preparación: 25 min - Servicios: 2

Ingredientes

- 2 filetes de salmón
(aproximadamente 150g cada uno)
- 1 manojo de espárragos,
extremos duros removidos
- 2 cucharadas de aceite de
oliva
- 1 limón, cortado en rodajas
finas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de eneldo seco
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Preparar el horno:
2. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
3. Cubre una bandeja para hornear con papel aluminio o papel pergamino.
4. Preparar los ingredientes:
5. Coloca los filetes de salmón en el centro de la bandeja para hornear.
6. Coloca los espárragos alrededor del salmón en la bandeja.
7. Rocía el aceite de oliva sobre el salmón y los espárragos.
8. Añadir condimentos:
9. Espolvorea el ajo picado y el eneldo seco sobre el salmón.
10. Coloca las rodajas de limón sobre el salmón y distribuye algunas rodajas entre los espárragos.
11. Sazona con sal y pimienta al gusto.
12. Hornear:
13. Hornea en el horno precalentado durante 12-15 minutos, o hasta que el salmón esté bien cocido y los espárragos estén tiernos.
14. Si deseas que el salmón tenga un dorado más intenso, puedes encender el asador (broiler) durante los últimos 2-3 minutos de cocción.
15. Servir:
16. Retira la bandeja del horno y deja reposar durante un par de minutos.
17. Sirve el salmón y los espárragos calientes, acompañados de las rodajas de limón asadas.



Más recetas como esta
pero mejores en mi
Guía Keto Fácil

Notas:

- Puedes añadir otras hierbas frescas como el perejil o el tomillo para darle un sabor adicional.
- Asegúrate de no cocinar demasiado el salmón para que no quede seco; debe estar opaco y desmenuzarse fácilmente con un tenedor.
- Esta receta es perfecta para una cena ligera y saludable, rica en ácidos grasos omega-3 y antioxidantes.

Pollo al Curry con Coliflor Arroz

CENAS

Información Nutricional (por porción)

- Calorías: 450 kcal
- Proteínas: 30g
- Grasas: 30g
- Carbohidratos: 15g
- Fibra: 6g



Tiempo de Preparación: 45 min - Servicios: 2

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo, cortadas en cubos
- 1 cabeza de coliflor, rallada (para hacer el "arroz" de coliflor)
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 lata de leche de coco (400 ml)
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco picado (opcional, para decorar)
- Rodajas de limón (opcional, para servir)

Instrucciones

1. Preparar el arroz de coliflor:
2. Lava y corta la coliflor en trozos grandes.
3. Coloca los trozos en un procesador de alimentos y pulsa hasta que la coliflor tenga una textura similar al arroz.
4. Reserva el "arroz" de coliflor.
5. Cocinar el pollo:
6. En una sartén grande, calienta el aceite de coco a fuego medio.
7. Añade los cubos de pollo y cocina hasta que estén dorados y bien cocidos, aproximadamente 7-10 minutos. Retira el pollo de la sartén y reserva.
8. Cocinar las verduras:
9. En la misma sartén, añade la cebolla picada y cocina durante 3-4 minutos hasta que esté translúcida.
10. Añade el ajo picado y el pimiento rojo, y cocina por otros 2-3 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
11. Añadir el curry:
12. Añade la pasta de curry rojo, la cúrcuma en polvo y el jengibre en polvo a la sartén. Cocina, revolviendo constantemente, durante 1-2 minutos hasta que las especias estén fragantes.
13. Vierte la leche de coco y mezcla bien para combinar con las especias.
14. Regresa el pollo cocido a la sartén y cocina a fuego lento durante 10-15 minutos, permitiendo que los sabores se mezclen bien. Ajusta la sal y la pimienta al gusto.
15. Cocinar el arroz de coliflor:
16. Mientras el pollo al curry se cocina, calienta una sartén grande a fuego medio.
17. Añade el arroz de coliflor y cocina durante 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté tierno pero no empapado. Sazona con sal al gusto.
18. Servir:
19. Sirve el pollo al curry sobre una cama de arroz de coliflor en platos individuales.
20. Decora con cilantro fresco picado y rodajas de limón, si lo deseas.



Más recetas como esta
pero mejores en mi
Guía Keto Fácil

Notas:

- Puedes ajustar la cantidad de pasta de curry según tu preferencia de picante.
- El arroz de coliflor puede prepararse con anticipación y guardarse en el refrigerador hasta por 3 días.
- Esta receta es una excelente opción para una comida completa y sabrosa, rica en nutrientes y baja en carbohidratos.

Chips de Kale con Especias

SNACKS

Información Nutricional (por porción)

- Calorías: 70 kcal
- Proteínas: 2g
- Grasas: 5g
- Carbohidratos: 7g
- Fibra: 3g



Tiempo de Preparación: 35 min - Servicios: 4

Ingredientes

- 1 manojo de kale (col rizada)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones

1. Preparar el kale:
2. Precalienta el horno a 150°C (300°F).
3. Lava bien las hojas de kale y sécalas completamente con una toalla de papel o una centrifugadora de ensaladas.
4. Remueve los tallos duros y corta las hojas en trozos de tamaño de bocado.
5. Sazonar el kale:
6. Coloca las hojas de kale en un bol grande.
7. Añade el aceite de oliva y mezcla bien para asegurarte de que todas las hojas estén ligeramente cubiertas.
8. En un bol pequeño, mezcla la sal, el ajo en polvo, el pimentón dulce y la pimienta negra.
9. Espolvorea la mezcla de especias sobre las hojas de kale y mezcla bien para distribuir las especias uniformemente.
10. Hornear:
11. Coloca las hojas de kale en una bandeja para hornear en una sola capa, evitando que se superpongan.
12. Hornea en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que las hojas estén crujientes. Revuelve las hojas a la mitad del tiempo de cocción para asegurar un horneado uniforme.
13. Servir:
14. Retira las hojas de kale del horno y deja enfriar durante unos minutos.
15. Sirve inmediatamente como un snack crujiente y saludable.



Más recetas como esta
pero mejores en mi
Guía Keto Fácil

Notas:

- Puedes experimentar con otras especias, como el comino, la cúrcuma o la levadura nutricional, para variar el sabor.
- Asegúrate de no hornear demasiado las hojas de kale para evitar que se quemen y se vuelvan amargas.
- Almacena los chips de kale en un recipiente hermético a temperatura ambiente para mantenerlos crujientes.

Huevos Rellenos de Guacamole

SNACKS

Información Nutricional (por porción)

- Calorías: 120 kcal
- Proteínas: 6g
- Grasas: 10g
- Carbohidratos: 3g
- Fibra: 2g



Tiempo de Preparación: 22 min - Servicios: 6

Ingredientes

- 6 huevos grandes
- 1 aguacate maduro
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 taza de tomate, finamente picado
- 1/4 taza de cebolla morada, finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de cilantro fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto
- Pimentón para decorar (opcional)

Instrucciones

1. Cocer los huevos:
2. Coloca los huevos en una cacerola grande y cúbrelos con agua fría.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto. Una vez que el agua esté hirviendo, reduce el fuego a medio y cocina los huevos durante 10-12 minutos.
4. Retira los huevos del agua caliente y colócalos en un bol con agua fría para detener la cocción. Deja enfriar por completo.
5. Preparar el guacamole:
6. Corta el aguacate por la mitad, retira el hueso y saca la pulpa con una cuchara.
7. En un bol, machaca el aguacate con un tenedor hasta obtener una consistencia suave.
8. Añade el jugo de limón, el tomate picado, la cebolla morada, el ajo y el cilantro. Mezcla bien.
9. Sazona con sal y pimienta al gusto.
10. Preparar los huevos:
11. Pela los huevos cocidos y córtalos por la mitad a lo largo.
12. Retira las yemas y colócalas en un bol aparte.
13. Añade las yemas al guacamole y mezcla bien hasta que esté suave y bien combinado.
14. Rellenar los huevos:
15. Con una cuchara, rellena las claras de huevo con la mezcla de guacamole, asegurándote de que queden bien llenas.
16. Servir:
17. Coloca los huevos rellenos en un plato para servir.
18. Espolvorea con pimentón si lo deseas para un toque de color y sabor adicional.



Más recetas como esta
pero mejores en mi
Guía Keto Fácil

Notas:

- Puedes ajustar los ingredientes del guacamole a tu gusto, añadiendo más o menos limón, cilantro o ajo según prefieras.
- Estos huevos rellenos son un aperitivo perfecto y saludable para cualquier ocasión, y se pueden preparar con anticipación y guardar en el refrigerador hasta el momento de servir.

@GuíaKetoFácil

Mousse de Chocolate Keto

POSTRES

Información Nutricional (por porción)

- Calorías: 220 kcal
- Proteínas: 2g
- Grasas: 22g
- Carbohidratos: 5g
- Fibra: 2g



Tiempo de Preparación: 1h 15 min - Servicios: 4

Ingredientes

- 1 taza de crema para batir (heavy cream)
- 1/2 taza de chocolate oscuro sin azúcar (70% cacao o más), picado
- 2 cucharadas de edulcorante eritritol o stevia (ajustar al gusto)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal
- Raspas de chocolate para decorar (opcional)
- Frambuesas frescas para decorar (opcional)

Instrucciones

1. Derretir el chocolate:
2. Coloca el chocolate picado en un bol resistente al calor.
3. Derrite el chocolate al baño María: coloca el bol sobre una cacerola con agua hirviendo a fuego lento, asegurándote de que el fondo del bol no toque el agua. Revuelve el chocolate hasta que esté completamente derretido y suave. Retira del fuego y deja enfriar ligeramente.
4. Batir la crema:
5. En un bol grande, bate la crema para batir con una batidora eléctrica o batidor de mano a velocidad alta hasta que se formen picos suaves.
6. Mezclar el chocolate:
7. Añade el edulcorante y el extracto de vainilla al chocolate derretido. Mezcla bien hasta que el edulcorante esté completamente disuelto.
8. Con cuidado, incorpora el chocolate derretido a la crema batida. Utiliza una espátula para mezclar suavemente hasta que la mezcla esté bien combinada y tenga una textura ligera y aireada. Asegúrate de no sobremezclar.
9. Enfriar y servir:
10. Divide la mousse en porciones individuales y transfiere a recipientes para servir.
11. Refrigerar durante al menos 1 hora para que la mousse tome una mejor textura.
12. Decorar:
13. Justo antes de servir, decora con raspas de chocolate y frambuesas frescas si lo deseas.



Más recetas como esta pero mejores en mi Guía Keto Fácil

Notas:

- Puedes ajustar la cantidad de edulcorante según tu preferencia de dulzura.
- El mousse se puede almacenar en el refrigerador por hasta 3 días.
- Para una opción aún más decadente, puedes añadir una pizca de sal marina en la parte superior antes de servir.

Cheesecake de Limón y Frambuesa

POSTRES

Información Nutricional (por porción)

- Calorías: 270 kcal
- Proteínas: 7g
- Grasas: 23g
- Carbohidratos: 7g
- Fibra: 2g



Tiempo de Preparación: 6 h - Servicios: 8

Ingredientes

- Para la base:
- 1 taza de harina de almendra
- 2 cucharadas de eritritol o stevia
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- Para el relleno:
- 400g de queso crema, a temperatura ambiente
- 1/2 taza de eritritol o stevia
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de crema para batir
- 1/4 taza de jugo de limón fresco
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de gelatina sin sabor (opcional, para una textura más firme)
- Para la cobertura:
- 1 taza de frambuesas frescas o congeladas
- 2 cucharadas de eritritol o stevia
- 1 cucharadita de jugo de limón



Más recetas como esta
pero mejores en mi
Guía Keto Fácil

Instrucciones

1. Preparar la base:
2. Precalienta el horno a 180°C (350°F).
3. En un bol, mezcla la harina de almendra, el eritritol y la mantequilla derretida hasta obtener una mezcla arenosa.
4. Presiona la mezcla de manera uniforme en el fondo de un molde desmontable de 20 cm (8 pulgadas) de diámetro.
5. Hornea la base durante 10 minutos. Retira del horno y deja enfriar mientras preparas el relleno.
6. Preparar el relleno:
7. En un bol grande, bate el queso crema con el eritritol hasta que esté suave y sin grumos.
8. Añade los huevos, uno a la vez, batiendo bien después de cada adición.
9. Incorpora la crema para batir, el jugo de limón, la ralladura de limón y el extracto de vainilla. Mezcla bien.
10. Si estás usando gelatina, disuélvela en 2 cucharadas de agua caliente y agrégala a la mezcla de queso crema, batiendo hasta que esté bien integrada.
11. Hornear el cheesecake:
12. Vierte el relleno sobre la base de almendra precocinada.
13. Hornea en el horno precalentado durante 40-45 minutos, o hasta que el centro esté casi firme (debe estar ligeramente tembloroso en el centro).
14. Apaga el horno y deja el cheesecake dentro con la puerta entreabierta durante 1 hora para que se enfríe gradualmente. Luego, refrigéralo durante al menos 4 horas, o preferiblemente toda la noche.
15. Preparar la cobertura:
16. En una cacerola pequeña, combina las frambuesas, el eritritol y el jugo de limón.
17. Cocina a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que las frambuesas se deshagan y la mezcla se espese, unos 10 minutos. Deja enfriar antes de usar.
18. Servir:
19. Extiende la cobertura de frambuesa sobre el cheesecake justo antes de servir.
20. Decora con algunas frambuesas frescas si lo deseas.

Notas:

- Para un toque más decorativo, puedes añadir unas hojas de menta fresca sobre la cobertura de frambuesa.
- Si prefieres un cheesecake sin gelatina, simplemente omítela, aunque la textura puede ser un poco más suave.
- Este cheesecake se conserva bien en el refrigerador hasta por una semana.

Smoothie de Coco y Frutas del Bosque

BEBIDAS

Información Nutricional (por porción)

- Calorías: 180 kcal
- Proteínas: 2g
- Grasas: 15g
- Carbohidratos: 14g
- Fibra: 6g



Tiempo de Preparación: 7 min - Servicios: 2

Ingredientes

- 1 taza de leche de coco sin azúcar (puede usar leche de coco enlatada o bebida de coco)
- 1/2 taza de frambuesas frescas o congeladas
- 1/2 taza de moras frescas o congeladas
- 1/4 taza de arándanos frescos o congelados
- 1/4 de aguacate maduro
- 1 cucharada de edulcorante eritritol o stevia (ajustar al gusto)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 puñado de hielo (opcional, para una textura más espesa)



Más recetas como esta
pero mejores en mi
Guía Keto Fácil

Instrucciones

1. Preparar los ingredientes:
2. Si usas frutas congeladas, asegúrate de que estén descongeladas o ligeramente descongeladas para facilitar el mezclado.
3. Corta el aguacate por la mitad, retira el hueso y saca la pulpa con una cuchara.
4. Mezclar el smoothie:
5. En una licuadora, combina la leche de coco, las frambuesas, las moras, los arándanos, el aguacate, el edulcorante y el extracto de vainilla.
6. Licúa a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Si prefieres un smoothie más espeso, añade un puñado de hielo y licúa nuevamente.
7. Servir:
8. Vierte el smoothie en vasos individuales.
9. Decora con algunas frutas del bosque adicionales o un poco de ralladura de coco si lo deseas.

Notas:

- Puedes ajustar la dulzura del smoothie según tu preferencia añadiendo más o menos edulcorante.
- Si usas leche de coco enlatada, asegúrate de agitar bien la lata antes de usarla para mezclar la crema y el líquido.
- Este smoothie es ideal como un desayuno rápido o un snack refrescante, rico en grasas saludables y antioxidantes.

@GuíaKetoFácil

TECH HUB DIGITAL



@GuíaKetoFacil

TECH HUB DIGITAL