

CAMILA KOST

PANES KETO

PANES, PIZZAS, GALLETAS Y MÁS!

80+ DELICIOSAS RECETAS
BAJAS EN CARBO!

↖ pan de molde
p. 25

AVISO LEGAL

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es sólo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte del contenido de este libro sin el consentimiento del autor.

AVISO DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solo para fines educativos y de entretenimiento. Se han realizado todos los esfuerzos para presentar información completa, precisa, actualizada y confiable. No se declaran ni implican garantías de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no participa en la prestación de asesoramiento legal, financiero, médico o profesional. El contenido de este libro se ha derivado de varias fuentes. Consulte a un profesional con licencia antes de intentar cualquier técnica descrita en este libro.

Aunque el autor ha hecho todo lo posible para garantizar que la información de este libro sea correcta en el momento de la publicación, el autor no asume ninguna responsabilidad ante cualquier pérdida, daño o interrupción causada por errores u omisiones, ya sea que tales errores u omisiones sean el resultado de negligencia, accidente o cualquier otra causa.

TABLA DE CONTENIDO

Sí, durante la dieta keto puedes comer panes
deliciosos... ¡Y sin culpa! **8**

¡Hola! Soy Camila **11**

Cómo seguir las recetas **14**

01 PANES KETO TRADICIONALES

Pan de molde **21**

Pan de molde con harina de coco **23**

Pan de molde con semillas **25**

Pan de molde liviano **27**

Pan de molde de proteína **29**

Pan de hamburguesa **31**

Pan de pancho (perro caliente) **33**

Choripan **35**

Pancitos con sésamo **37**

Panes de queso **39**

Panes nube **41**

Focaccia **43**

Pan indio (naan) **45**

Pan de jamón **47**

Crutones a la provenzal **51**

Pan de miga **53**

Baguette **55**
Pan rústico **57**
Pan de campo **59**

02 MASAS & BASES KETO

Tortillas **63**
Panqueques (crepes) **65**
Pizza express **67**
Pizza con basede pollo **69**
Pizza con basede coliflor **71**
Masa de tarta **73**
Masa de empanada **75**
Masa de calzón **79**
Masa de lasaña **81**
Masa de ravioles **83**

03 PANES PARA EL DESAYUNO

Gofres **87**
Gofres de queso (chaffles) **89**
Gofres de proteína **91**
Pancakes **93**
Pancakes de harina de coco **95**
Scones con arándanos **97**
Arepas **99**
Pan express **101**

Tostadas francesas **103**
Muffins de canela y nuez **105**
Bizcochitos **107**
Pancitos de ricota **109**
Bagels **111**

04 PANES PARA LA MERIENDA

Pretzels **115**
Grisines de queso **117**
Galletas cracker **119**
Galletas cracker de semillas **121**
Galletas cracker de queso **123**
Tostadas **125**
Bizcochos de romero y parmesano **127**
Muffins de zucchini **129**
Pan relleno **131**
Totopos de queso **133**
Pizzetas de queso **135**
Pan relleno de brie **137**
Nuditos a la provenzal **139**

05 PANES PARA COMPARTIR

Pan de molde con queso y bacon **143**
Pan con ajo **145**
Pan pull-apart de pizza **147**

Pancitos pull-apart con dip de espinacas **149**
Khachapuris **151**
Volcán de queso **153**
Muffins de hamburguesa **155**
Bizcochos rellenos **157**
Rollos de pizza **159**
Bruschettas **161**
Pan de mantequilla y ajo **163**

06 PANES KETO DULCES

Budín de pan **167**
Budín de limón **171**
Budín de chocolate y nueces **173**
Croissants con chocolate **175**
Rollos de canela **177**
Pan de banana **179**
Pastel de zanahoria **181**
Pan danés trenzado de frambuesa **183**
Bizcocho con chispas de chocolate **185**
Biscotti **187**
Galletas dulces **189**
Brownies de avellana **191**
Ensaimada con crema pastelera **193**
Pancake al hierro **195**

Galette de fresas **197**

Muffins con arándanos **199**

Pan dulce (panettone) **201**

07 ¿CON HAMBRE DE MÁS?

SÍ, DURANTE LA DIETA KETO PUEDES COMER PANES DELICIOSOS... ¡Y SIN CULPA!

Bizcochos... Pan... Waffles... Pizza... ¡Brownies!

Si piensas que debes renunciar a todos ellos sólo para perder peso o mejorar tu salud, entonces...

¡Estás muy equivocada!

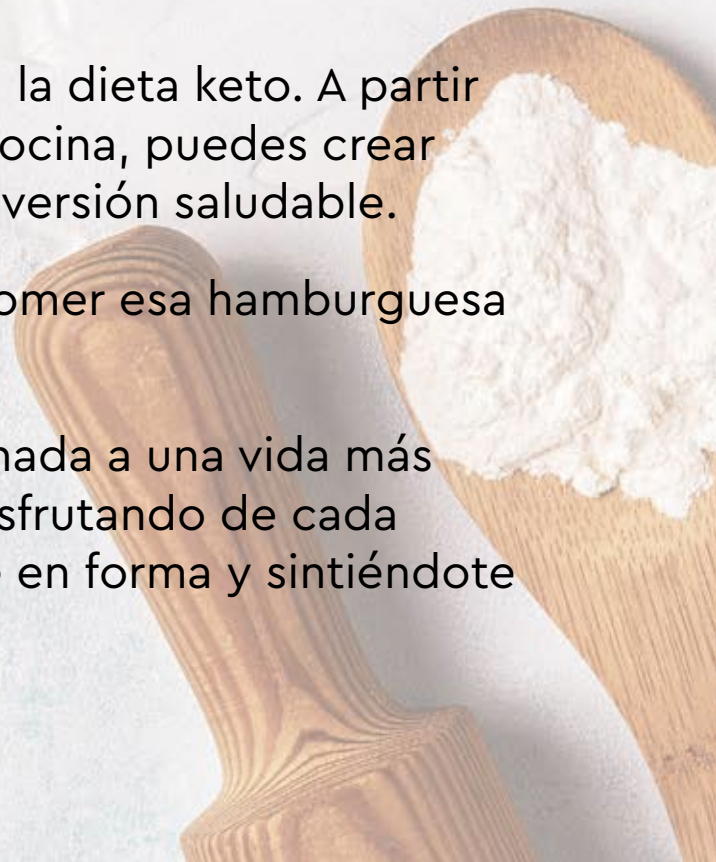
Comer saludable no debería significar sacar todo el placer de comer. La comida debe ser divertida y comer debe ser placentero.

Soy una fiel creyente de que la verdadera transición a una vida más saludable es a partir de recetas con ingredientes naturales que sean saciantes, deliciosas y fáciles de preparar.

Y eso es lo que tiene de especial la dieta keto. A partir de unos pequeños trucos en la cocina, puedes crear todas tus recetas favoritas en su versión saludable.

¿Te imaginas finalmente poder comer esa hamburguesa sin sentir culpa?

Panes Keto llegó para que tu jornada a una vida más saludable sea más placentera, disfrutando de cada bocado y aún así manteniéndote en forma y sintiéndote mejor que nunca.





Aquí tienes más de 80 recetas irresistibles que creé especialmente para los fanáticos del pan. Aquellos que quieren transformar su vida a una más saludable sin renunciar a todas las comidas que más aman.

ESTE LIBRO REINVENTA ESA NOCHE DE PIZZA, TRANSFORMA TU PASTEL DE CUMPLEAÑOS Y TE DEVUELVE ESE SANDWICH AMADO A TU MERIENDA.

Porque seamos sinceros, nadie puede vivir a base de lechuga.

Aquí te presento el maravilloso mundo de los panes keto.

¡BIENVENIDA!



¡HOLA! SOY CAMILA

¿Te gustaría saber qué me llevó al mundo de la panadería keto?

Aquí un poco de mi historia...

Como muchas otras historias, todo comenzó con problemas de peso. En plena crisis mientras escribía mi tesis doctoral, mi peso se descontroló y la comida comenzó a dominar mi vida y mi ánimo.

Recuerdo cómo necesitaba constantemente tener a mano alguna comida con mucho azúcar para mantener mi concentración y avanzar con la escritura. Todos los días sentía que había comido de más, pero usaba la comida como escape emocional, eso lo veo ahora con mucha más claridad que antes.

Con sobrepeso y los triglicéridos por las nubes, mi médica me recomendó comenzar a hacer dieta... Era eso o empezar a medicarme. Pero luego de unos meses de comer puro producto "light" no sólo no había logrado ningún resultado sino que me sentía con hambre y más desdichada que nunca.

Me enteré por mi pareja de la dieta keto y, aunque al principio estaba muy desconfiada, decidí darle una oportunidad porque ya no sabía qué más hacer. A la semana de comenzar, mi salud y bienestar físico y mental mejoraron enormemente. No sólo comencé

a verme más deshinchada, sino también con más claridad mental, menos hambre y mucho más animada que antes. Hasta mis frecuentes ataques de migraña empezaron a desaparecer.

Pero claro, no vives de ensalada, y para lograr una dieta sostenible en el tiempo, necesité empezar a crear mis panes favoritos en su versión keto. Ahí fue cuando descubrí el maravilloso mundo de los panes keto. Estos panes me permitieron volver a disfrutar de todo lo que me gustaba sin subir de peso ni tener consecuencias indeseables en mi cuerpo y en mi ánimo.

Así, hace más de dos años que estoy "a dieta", con una médica que me felicita cada vez que mira mis estudios, y yo sin dejar de comer todo lo que me gusta.

Fue tal la revolución de los panes keto en mi vida que hoy decidí enseñarte cómo tú también puedes estar en forma sin morir de hambre, sin contar calorías y disfrutando de todo lo que te gusta.

Camila Kost



CÓMO SEGUIR LAS RECETAS

SOBRE EL LIBRO

En este libro te presento más de 80 recetas de panes bajos en carbohidratos y altos en grasas. Para cumplir con estos macros, ninguna de las recetas del libro tiene harina ni azúcar y son libres de gluten.

Como quiero que las recetas sean útiles para tantas personas como sea posible, hay varias recetas que son libres de alérgenos comunes: libre de lácteos, libre de huevo o libre de frutos secos. Así que no dudes en revisar las recetas si tienes alguna de estas restricciones alimentarias, ¡hice algunas pensando especialmente en tí!.

El libro está dividido en dos partes. La primera parte del libro te mostrará cómo puedes preparar recetas de pan y masas tradicionales en su versión keto. Aquí encontrarás cómo hacer una baguette, distintas versiones de pan de molde y hasta unas deliciosas empanadas.

La segunda parte del libro te mostrará opciones divertidísimas para diferentes momentos del día. Opciones deliciosas para el desayuno, merienda, postre y hasta recetas pensadas especialmente para compartir.

SOBRE LAS PORCIONES

Me encantaría decirte que puedes comer todos los panes keto del mundo sin ninguna consecuencia pero no exageremos. La moderación y el control de las porciones es importante, incluso cuando se trata de panes keto.

Piénsalo así: un solo muffin encaja perfectamente con tus macros y calorías diarias, pero una bandeja entera de muffins no lo hará. Y si reemplazas todas tus comidas por panes keto, luego estás excluyendo otras comidas con nutrientes importantes y diferentes al de los panes.

Lo bueno es que al ser ricos en grasas, una porción de pan keto será suficiente para dejarte saciada y sin ganas de comer de más. Si vas a consumir el pan en pocos días, puedes conservar el resto de las porciones en un recipiente hermético a temperatura ambiente, o sino conservarlos en la nevera por una semana.

Si hiciste muchas porciones y no quieres desperdiciar, ¡despreocúpate! Estos panes son perfectos para congelar y conservar en el freezer por al menos un mes.

SOBRE LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

En la dieta keto, el control de los macros es importante. Por eso, cada receta tiene la información nutricional por porción de los macros principales: calorías, grasas, proteínas, carbohidratos totales y carbohidratos netos.

Recuerda que los carbohidratos totales incluyen la fibra (que no es procesada por el cuerpo). Los endulzantes, eritritol y stevia, tampoco fueron considerados como carbohidratos por no ser procesados por el cuerpo.

Toda la información nutricional se calculó utilizando la calculadora de macros de [verywellfit.com](https://www.verywellfit.com), que utiliza la base de datos USDA. Me esfuerzo por ser lo más precisa posible, pero estos números son valores aproximados y pueden variar de producto en producto. Si deseas hacer un seguimiento más preciso de tus macros, te recomiendo descargar alguna app y calcular tus propios macros.

TIPS PARA SEGUIR LAS RECETAS

Antes de comenzar a preparar tus propios panes, te invito a que le des una mirada a *Cómo Hornear Panes Caseros*, donde hay muchísimos tips para garantizar los mejores resultados cuando prepares cualquier receta. Allí encontrarás consejos para crear panes keto perfectos.

Si tienes duda sobre algún ingrediente o si acabas de comenzar con el mundo de la panadería keto, entonces no te pierdas *Ingredientes Keto*, una guía que te explicará el rol que cumple cada ingrediente keto y donde encontrarlo en tu ciudad.

Y si tienes dudas de cómo sustituir algún ingrediente o quieres cambiar de sistema de medición, entonces

ten a mano (e imprime) la *Guía de Conversiones y Sustituciones Keto*. En esta guía encontrarás equivalencia en tazas y cucharas de ingredientes típicos de la panadería keto, junto con conversiones de volúmenes, temperaturas y peso. Además, descubre cómo sustituir ingredientes tradicionales, keto y hasta lácteos.

¿LISTA PARA DESCUBRIR EL MARAVILLOSO MUNDO DE LOS PANES KETO?

ENTONCES, ¡A COCINAR SE HA DICHO!



CAPÍTULO

1

PANES KETO TRADICIONALES





PAN DE MOLDE

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
75 MINUTOS

INGREDIENTES

200 g de harina de almendras

7 huevos

100 g de mantequilla, derretida

30 g de aceite de coco, líquido

1 cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de goma xantana

½ cucharadita de sal (o a gusto)

TIP: La cantidad de porciones dependerá de la cantidad de rodajas. Si cortas rodajas gruesas van a salir cerca de 12, si cortas rodajas finas van a salir cerca de 16.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, bate los huevos por 3 minutos o hasta airear.
- 3 Añade la mantequilla derretida y el aceite de coco y bate hasta integrar.
- 4 Agrega al bol los ingredientes secos: la harina de almendras, el polvo para hornear, la goma xantana y la sal. Mezcla con un tenedor hasta formar una pasta.
- 5 Vierte la pasta en un molde para pan cubierto con papel manteca/pergamino o engrasado con mantequilla.
- 6 Lleva al horno por 45 minutos o hasta que al ingresar un palillo en el centro, este salga seco.
- 7 Deja el pan enfriar por completo sobre una rejilla antes de cortar.

Información nutricional (por porción): 186 kcal | 17,1 g de grasa | 5,7 g de proteína | 3 g de carb. totales | 1,6 g de carb. netos



PAN DE MOLDE CON HARINA DE COCO

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
70 MINUTOS

INGREDIENTES

65 g de harina de coco
50 g de harina de linaza
6 huevos
 $\frac{1}{3}$ taza de aceite de oliva
 $\frac{1}{3}$ taza de agua
1 sobrecito de stevia
1 cucharada de polvo de hornear
1 cucharadita de goma xantana
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida
Semillas de chia, sésamo o girasol (opcional)

TIP: La canela y el stevia sirven para ocultar el sabor de la harina de coco, puedes ignorar estos ingredientes si lo deseas.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 190°C.
- 2 Coloca en un bol grande los ingredientes húmedos: huevos, aceite, agua y mezcla a mano con un tenedor o con batidora hasta que se combinen.
- 3 Agrega los ingredientes secos: harina de coco, harina de linaza, stevia, polvo para hornear, goma xantana, sal y canela. Mezcla nuevamente hasta formar la masa (va a quedar una masa líquida).
- 4 Vierte la masa en un molde para pan cubierto de papel manteca/pergamino o engrasado con mantequilla.
- 5 Si lo deseas, es momento de espolvorear las semillas de sésamo, chía o girasol.
- 6 Lleva al horno durante 45 minutos, o hasta que un al ingresar un palillo en el centro, este salga seco.
- 7 Deja enfriar el pan por 20 minutos antes de retirar del molde y cortar.

Información nutricional (por porción): 124 kcal | 10,2 g de grasa | 4,7 g de proteína | 5,3 g de carb. totales | 1,8 g de carb. netos



PAN DE MOLDE CON SEMILLAS

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
70 MINUTOS

INGREDIENTES

60 g de harina de almendras
50 g de harina de coco
15 g de psyllium en polvo
3 huevos
60 g de mantequilla, derretida
100 g de queso crema
100 ml de crema de leche/nata
30 g de semillas de sésamo
30 g de semillas de girasol
15 g de semillas de chía
1 cucharada de polvo para hornear
1 cucharadita de sal

TIP: Puedes usar el mix de semillas que más gustes, hasta puedes incluir frutos secos troceados!. Otras opciones de semillas: de calabaza, de hinojo o de amapola.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Coloca el queso crema en un bol grande y mezcla hasta suavizar. Añade el resto de los ingredientes húmedos: huevos, mantequilla y crema de leche. Mezcla a mano con un tenedor o con una batidora hasta que se combinen.
- 3 Agrega los ingredientes secos: harina de almendras, harina de coco, psyllium, mix de semillas (deja un poco para decorar por encima), polvo para hornear y sal. Mezcla nuevamente hasta formar la masa.
- 4 Vierte la masa en un molde para pan cubierto de papel manteca/pergamino o engrasado con mantequilla.
- 5 Espolvorea lo que resta del mix de semillas.
- 6 Lleva al horno durante 45 minutos, o hasta que un al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco.
- 7 Deja enfriar el pan por 20 minutos (o por completo!) sobre una rejilla antes de cortar.

Información nutricional (por porción): 186 kcal | 16,1 g de grasa | 4,7 g de proteína | 7,2 g de carb. totales | 3,1 g de carb. netos



PAN DE MOLDE LIVIANO

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
80 MINUTOS

INGREDIENTES

100 g de harina de almendras

12 g de harina de coco

18 g de psyllium en polvo

30 g de semillas de chía

250 g de yogurt griego entero (sin azúcar)

3 huevos

½ cucharada de polvo para hornear

½ cucharadita de sal

15 g de semillas de girasol (opcional)

TIP: Este pan es más liviano que otros panes, ya que sustituye el aceite o la mantequilla por yogurt. Escoge aquel que sea alto en grasa, sin azúcar añadida y bajo en carbohidratos.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, mezcla los huevos y el yogurt. Añade la harina de almendras, la harina de coco, el polvo para hornear y la sal. Mezcla otra vez hasta combinar.
- 3 Añade las semillas de chía y el psyllium. Deja reposar por 5 minutos para activarlos (y que absorban el líquido).
- 4 Vierte la masa en un molde para pan cubierto de papel manteca/pergamino o engrasado con mantequilla. Esparce bien la masa y espolvorea las semillas de girasol.
- 5 Lleva al horno durante 45 minutos, o hasta que un al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco.
- 6 Deja enfriar el pan por 20 minutos (o por completo!) sobre una rejilla antes de cortar.

Información nutricional (por porción): 97 kcal | 6,7 g de grasa | 4,3 g de proteína | 5,7 g de carb. totales | 2,6 g de carb. netos



PAN DE MOLDE DE PROTEÍNA

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
80 MINUTOS

INGREDIENTES

50 g de aislado de proteína,
sabor neutro

120 g de queso crema

25 g de psyllium en polvo

3 huevos

2 cucharaditas de polvo
para hornear

2 cucharaditas de vinagre
de manzana

Pizca de sal

TIP: De los "whey protein",
busca aislado de proteína
para asegurarte que sea 0
carbos por porción.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 160°C.
- 2 En un bol grande, mezcla el queso crema hasta suavizar y añade los huevos. Bate hasta retirar todos los grumos. Añade la proteína, el psyllium, el polvo para hornear y la sal. Mezcla bien hasta combinar. Añade el vinagre de manzana y vuelve a mezclar.
- 3 Deja reposar por 5 minutos o hasta que se vuelva una pasta pegajosa.
- 4 Engrasa un molde para pan con mantequilla/aceite de coco o cubre con papel manteca y vierte la pasta. Distribuye bien la pasta en el molde.
- 5 Lleva al horno por 40 minutos, o hasta que al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco.
- 6 Deja enfriar 10 minutos en el molde y luego otros 20 hasta cortar.

Información nutricional (por porción): 73 kcal | 4,8 g de
grasa | 5,6 g de proteína | 3,1 g de carb. totales | 1,4 g de
carb. netos



PAN DE HAMBURGUESA

RINDE
5 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
35 MINUTOS

INGREDIENTES

150 g de harina de almendras

150 g de queso mozzarella en hebras

60 g de queso crema

1 huevo

1 cucharada de polvo para hornear

20 g de semillas de sésamo

1 cucharada de mantequilla derretida (para dorar)

1 bandeja barata de metal para ensuciar

TIP: Los panes no son blanditos, sino más bien duros, perfectos para comer con las manos. Otra opción de pan de hamburguesa son los pancitos con sésamo!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 Coloca el queso mozzarella y el queso crema en un bol grande apto para microondas. Calienta en el microondas hasta derretir, en intervalos de 30 segundos (cerca de 1 minuto y medio). Mezcla bien hasta combinar.
- 3 Agrega el huevo y mezcla nuevamente. Incorpora la harina de almendras y el polvo para hornear.
- 4 Mezcla y amasa hasta formar una masa. La masa puede estar un poco pegajosa pero fácil de manejar. Si se te dificulta, añade un poco más de harina de almendras.
- 5 Divide la masa en 5 partes iguales, dale la forma de pan de hamburguesa y colócala en una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 6 Pincela el tope de los panes con mantequilla derretida y espolvorea las semillas de sésamo.
- 7 En la base del horno, coloca la bandeja para ensuciar con 6 cubos de hielo, para ayudar a que el pan crezca.
- 8 Lleva los panes al horno por 15 minutos o hasta dorar la superficie. Deja enfriar los panes antes de cortar, cerca de 10 minutos.

Información nutricional (por porción): 277 kcal | 22,4 g de grasa | 12,6 g de proteína | 7,7 g de carb. totales | 5 g de carb. netos.



PAN DE PANCHO (PERRO CALIENTE)

RINDE
6 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
20 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
50 MINUTOS

INGREDIENTES

6 huevos, separando la clara de la yema

170 g de queso crema

50 g de aislado de proteína sabor neutro

1 cucharadita de polvo para hornear

1 pizca de polvo de ajo

1 pizca de polvo de cebolla

1 pizca de sal

TIP: Si tienes cartones para hacer budín, en el paso 5 puedes dividir la masa en dos con cartones y colocar cartones para separar los panes individuales, va a darle una terminación genial!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno al mínimo (160°C).
- 2 Bate las claras de huevo en un bol con batidora eléctrica hasta punto nieve (hasta que se formen picos de espuma).
- 3 En otro bol grande, mezcla las yemas, el queso crema, el aislado de proteína, el polvo para hornear, el polvo de ajo y la sal hasta combinar.
- 4 Incorpora lentamente las claras batidas a la mezcla de yemas.
- 5 Engrasa un molde de 21×21 (cm) con mantequilla y vierte la mezcla de pan.
- 6 Lleva al horno por 30 minutos o hasta que al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco.
- 7 Deja enfriar por completo antes de desmoldar el pan y dividir con cuidado en 6 panes.
- 8 Antes de servir, lleva al horno (200°C) por 15 minutos más para dorar.

Información nutricional (por porción): 195 kcal | 14,5 g de grasa | 15,1 g de proteína | 1,8 g de carb. totales | 1,8 g de carb. netos



CHORIPAN

RINDE
6 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
50 MINUTOS

INGREDIENTES

200 g de harina de almendras

20 g de psyllium

120 ml (½ taza) de agua, tibia

60 g de mantequilla, derretida

2 huevos

2 claras de huevo (extra)

1 cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de goma xantana

1 pizca de sal.

TIP: ¿Te gustó la receta? La masa también sirve como pan de molde, pero serán unos 45 minutos de horno!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, bate los huevos y las dos claras.
- 3 Añade el resto de los ingredientes: la harina de almendras, el psyllium, la mantequilla, el agua, el polvo para hornear, la goma xantana y la sal. Mezcla hasta formar una masa uniforme.
- 4 Divide la masa en 6 y crea la forma de pan elongado con cada una. Coloca los panes en una bandeja para horno cubierto con papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 5 Lleva al horno por 35 minutos o hasta que la masa esté dorada.
- 6 Deja el pan enfriar por 10 minutos antes de armar los choripanes.

Información nutricional (por porción): 243 kcal | 20,1 g de grasa | 7,9 g de proteína | 9,2 g de carb. totales | 3,5 g de carb. netos.



PANCITOS CON SÉSAMO

RINDE
6 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS

INGREDIENTES

150 g de harina de almendras

40 g de psyllium en polvo

2 cucharaditas de polvo para hornear

1 cucharadita de sal

225 ml de agua hirviendo

3 claras de huevo

1 cucharada de semillas de sésamo

Un chorrito de vinagre de manzana (opcional)

TIP: Ideal para untar con mantequilla o para usar como pan de hamburguesa.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Mezcla en un bol la harina de almendras, el psyllium, el polvo para hornear y la sal.
- 3 Hierve el agua y agrégala a la mezcla, junto con el vinagre y las claras. Bate a mano por 30 segundos con un tenedor o un batidor manual.
- 4 Huméctate las manos y separa la mezcla en 6 bollos. Ubica los bollos en una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 5 Hornea entre 50 y 60 minutos, dependiendo del tamaño del pan. Puedes verificar que están cocidos cuando se escuche un sonido hueco al golpear suavemente la superficie.

Información nutricional (por porción): 141 kcal | 8,7 g de grasa | 5,6 g de proteína | 10,8 g de carb. totales | 2,5 g de carb. netos.



PANES DE QUESO

RINDE
10 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS

INGREDIENTES

85 g de harina de almendras

160 g de queso en hebras
(yo usé mitad mozzarella,
mitad parmesano)

2 huevos

1 cucharadita de polvo
para hornear

TIP: Mi versión favorita
es con bacon crocante y
un cuadradito de queso
en el centro. ¡100%
recomendado!.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 En un bol grande, mezcla la harina de almendras y el polvo para hornear.
- 3 Añade el queso en hebras y los huevos. Mezcla bien hasta combinar todos los ingredientes.
- 4 Divide la mezcla en 10 bolitas medianas. Coloca los panes en una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 5 Hornea por 15 minutos o hasta que el tope del pan quede dorado.

Información nutricional (por porción): 60 kcal | 4,4 g de grasa | 3,6 g de proteína | 1,7 g de carb. totales | 1,1 g de carb. netos.



PANES NUBE

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
40 MINUTOS

INGREDIENTES

2 huevos, separando la yema de la clara

100 g de queso crema

½ cucharadita de psyllium en polvo

½ cucharadita de polvo para hornear

TIP: Mi forma favorita de saborearlo es armar un sándwich de jamón cocido natural, queso y mayonesa entre dos panes y tostarlo en una sartén con mantequilla!.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 160°C.
- 2 En un bol grande, mezcla el queso crema y las yemas de huevo. Agrega el polvo de psyllium y el polvo para hornear. Mezcla otra vez.
- 3 Usa una batidora eléctrica para batir las claras de huevo hasta punto nieve (hasta que se formen picos).
- 4 Agrega gentilmente la clara batida y mezcla suavemente hasta integrar.
- 5 Forma 4 panes finos y redondos sobre una bandeja para hornos cubierta con papel manteca/pergamino o una estera de silicona.
- 6 Hornea por 25 minutos o hasta que los bordes queden ligeramente dorados.
- 7 Deja enfriar los panes por 5 minutos antes de retirar de la bandeja.

Información nutricional (por porción): 122 kcal | 10,9 g de grasa | 4,7 g de proteína | 1,8 g de carb. totales | 1,2 g de carb. netos.



FOCACCIA

RINDE
9 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
35 MINUTOS

INGREDIENTES

PAN

170 g de harina de almendras

200 g de queso mozzarella en hebras

30 g de queso crema

1 cucharada de polvo para hornear

1 huevo

COBERTURA

1 cucharada de hojas de romero

1 pizca de sal gruesa

Aceite de oliva a gusto

TIP: ¿Con qué acompañar?
¡Con más aceite de oliva saborizada con romero!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Prepara un molde de 21cmx21cm cubierto con papel manteca/pergamino y rociado con aceite de oliva.
- 3 En un bol grande apto para microondas, mezcla la mozzarella con el queso crema. Calienta en el microondas en intervalos de 30 segundos hasta derretir el queso (cerca de 1 minuto y medio).
- 4 Mezcla los quesos hasta combinar y agrega la harina de almendras, el polvo para hornear y el huevo. Mezcla y amasa hasta formar una masa uniforme.
- 5 Unta tus manos con aceite de oliva y lleva la masa al molde. Extiende la masa con las manos y haz hoyuelos sobre la masa con las yemas de tus dedos. Decora con el romero y la sal gruesa. Rocía la masa con más aceite de oliva.
- 6 Lleva al horno por 15 minutos o hasta dorar la superficie. Deja enfriar por otros 15 minutos. Corta la masa en 9 cuadraditos.

Información nutricional (por porción): 137 kcal | 10,9 g de grasa | 6,3 g de proteína | 4,2 g de carb. totales | 2,6 g de carb. netos.



PAN INDIO (NAAN)

RINDE
6 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS

INGREDIENTES

PAN

75 g de harina de coco

18 g de psyllium en polvo

1 taza de agua

60 g de yogurt griego natural (sin endulzar)

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de goma xantana

1 cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de sal

½ cucharada de semillas de sésamo negro

COBERTURA

30 g de mantequilla

2 cucharaditas de perejil fresco, picado

TIP: Si deseas hacerlos con levadura biológica, mezcla 2 cucharaditas de levadura con 2 cucharaditas de azúcar (la levadura va a consumir el azúcar) en una taza de agua tibia. Deja la levadura activar en un lugar cálido por 10 minutos y luego agrega el resto de los ingredientes.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, mezcla todos los ingredientes secos: la harina de coco, el psyllium, la goma xantana, el polvo para hornear y la sal.
- 3 Añade los ingredientes húmedos: el agua, el yogurt y el aceite de oliva y mezcla hasta formar una masa. Deje la masa reposar por 5 minutos para que se active el psyllium y la masa quede fácil de manejar.
- 4 Divide la masa en 6 partes iguales y extiende, una por una, entre dos papel manteca hasta quedar finitos.
- 5 Lleva los panes a una bandeja para horno cubierta de papel manteca/pergamino o estera de silicona. Espolvorea las semillas de sésamo.
- 6 Lleva al horno por 15 minutos o hasta dorar la superficie.
- 7 Pincela los panes con mantequilla derretida y espolvorea con más sal y perejil picado antes de servir.

Información nutricional (por porción): 158 kcal | 11,2 g de grasa | 2,5 g de proteína | 13,3 g de carb. totales | 4,8 g de carb. netos.



PAN DE JAMÓN

RINDE
9 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
85 MINUTOS

INGREDIENTES

MASA

100 g de harina de almendras

40 g de harina de coco

100 g de mantequilla, fría

55 g de queso crema, frío

1 huevo

2 cucharaditas de vinagre de manzana

½ cucharadita de goma xantana

1 pizca de sal

1 huevo batido para dorar la masa

RELLENO

30 g de mantequilla a temperatura ambiente

200 g de jamón cocido natural

100 g de aceitunas verdes sin carozo, en rodajas

TIP: Este es un típico plato venezolano de navidad (¡sin las pasas de uva!). Realiza esta receta con tu relleno keto favorito.

PREPARACIÓN

- 1 En un bol grande, mezcla los ingredientes secos de la masa: harina de almendras, harina de coco, goma xantana y sal.
- 2 En un bol pequeño apto para microondas, derrite la mantequilla por 10 segundos y añade a la masa seca. Agrega, también, el queso crema y mezcla con un tenedor hasta combinar y formar una masa grumosa. También se puede hacer más fácilmente en una procesadora.
- 3 Agrega el vinagre de manzana y el huevo y mezcla hasta integrar (queda medio grumosa). Coloca la masa en un papel film/transparente y lleva al freezer/congelador por 30 minutos.
- 4 Precalentar el horno a 180°C.
- 5 Espolvorea un papel manteca/pergamino con harina de coco. Coloca arriba la masa, espolvorea con un poco más de harina de coco y cubre con otro papel manteca.
- 6 Extiende la masa con un palo de amasar y retira el papel de arriba. Quita el exceso de masa en los bordes para que queden rectos.
- 7 Rellena con la mantequilla, el jamón cocido natural y las aceitunas. Enrolla la masa, guiada con el papel manteca debajo.
- 8 Coloca el arrollado en una bandeja apta para hornos cubierta con papel manteca/pergamino o estera de

PAN DE JAMÓN

(CONTINUACIÓN)

silicona. Pincela la superficie con el huevo batido.

- 9 Lleva al horno por 30 minutos o hasta dorar la masa. Deja enfriar por 10 minutos antes de cortar y servir.

Información nutricional (por porción): 242 kcal | 21 g de grasa | 7,2 g de proteína | 6,7 g de carb. totales | 3,2 g de carb. netos.



**PARA CONSERVAR LOS PANES
DURANTE MESES, DÉJALOS
ENFRIAR COMPLETAMENTE,
SEPARA EN PORCIONES,
LLÉVALOS A UNA BOLSA
HERMÉTICA Y CONGELA HASTA
CONSUMIR.**





CRUTONES A LA PROVENZAL

RINDE
6 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
35 MINUTOS

INGREDIENTES

CRUTONES

35 g de harina de almendras

2 huevos

30 g de aceite de coco

1 cucharadita de polvo para hornear

1 cucharadita de orégano

1 pizca de sal

CONDIMENTO

30 g de mantequilla

2 dientes de ajo picados finos

1 cucharada de perejil fresco picado

½ cucharadita de sal

TIP: Ideales para colocar en una ensalada, una sopa... ¡o comer solos como snack!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol mediano, mezcla todos los ingredientes de la masa: harina de almendras, huevos, aceite de coco, polvo para hornear, orégano y sal.
- 3 Pasa la masa a un tupper/bol apto para microondas del tamaño de sandwich (12cmx12cm). Extiende la masa y calienta en el microondas por 2 minutos. Si el centro todavía está crudo calienta por 30 segundos más.
- 4 En un bol pequeño apto para microondas, calienta la mantequilla por 20 segundos en el microondas o hasta derretir. Añade el ajo, el perejil y la sal y mezcla bien.
- 5 Desmolda el pan y corta en cuadraditos. Cubre bien con la mantequilla y mezcla suavemente con una cuchara.
- 6 Coloca los cuadraditos de pan en una bandeja apta para hornos cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 7 Lleva al horno por 15 minutos o hasta que el pan esté dorado. Deja enfriar por 5 minutos antes de servir.

Información nutricional (por porción): 127 kcal | 12,4 g de grasa | 2,8 g de proteína | 1,9 g de carb. totales | 1,3 g de carb. netos



PAN DE MIGA

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
10 MINUTOS

INGREDIENTES

30 g de harina de almendras

½ cucharadita de goma xantana

15 g de mantequilla, derretida

1 huevo

½ cucharadita de polvo para hornear

1 pizca de sal

TIP: Mi versión favorita es rellenar con jamón, queso y mayonesa (sin carbs) y tostarlo en una sartén con mantequilla.

PREPARACIÓN

- 1 En un bol rectangular mediano apto para microondas, de 15 cm x 20 cm, mezcla todos los ingredientes secos: la harina de almendras, el polvo para hornear, la goma xantana y la sal.
- 2 Añade los ingredientes húmedos: la mantequilla y el huevo.
- 3 Mezcla con un tenedor hasta formar una pasta. Usa una espátula para distribuir por toda la superficie del bol.
- 4 Cocina el pan en el microondas por 90 segundos. Continúa calentando en intervalos de 15 segundos hasta que el tope esté firme y la base cocida. Una opción alternativa es llevar al horno por 15 minutos a 180°C.
- 5 Deja enfriar por 1 minuto y desmolda el pan. Corta al medio con un cuchillo y luego en cuartos.

Información nutricional (por porción): 76 kcal | 6,5 g de grasa | 2,5 g de proteína | 2,1 g de carb. totales | 0,9 g de carb. netos.



BAGUETTE

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS

INGREDIENTES

75 g de harina de almendras

30 g de harina de coco

37 g de harina de linaza

20 g de psyllium en polvo

1 huevo

3 claras de huevo

60 g de crema de leche

½ taza de agua

2 cucharadas de vinagre de manzana

1 cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de sal

TIP: ¡El pan perfecto para sandwich! ¿Qué tal rellenarlo de boloñesa con queso y llevar unos minutos al horno?.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 En un bol grande, mezcla los ingredientes secos: la harina de almendras, la harina de coco, la harina de linaza, el psyllium, el polvo para hornear y la sal.
- 3 En otro bol grande, bate a mano el huevo, las claras de huevo y la crema de leche.
- 4 Añade la mezcla de huevo al de harina y mezcla con un tenedor hasta integrar. Agrega el vinagre de manzana y el agua tibia y forma la masa.
- 5 La masa va a quedar pegajosa, por lo que es mejor ir formando 2 panes alargados de a cucharadas sobre una bandeja cubierta con papel manteca/pergamino o una estera de silicona.
- 6 Espolvorea tus manos con harina de coco y ayuda a darle la forma de baguette a los panes. Termina haciendo cortecitos diagonales sobre cada pan.
- 7 Lleva al horno por 10 minutos y luego baja la temperatura a 180°C y cocina por otros 30 minutos o hasta dorar la superficie.
- 8 Remueve del horno y deja enfriar en una rejilla por al menos 10 minutos.

Información nutricional (por porción): 126 kcal | 8,2 g de grasa | 4,9 g de proteína | 8,4 g de carb. totales | 2,9 g de carb. netos.



PAN RÚSTICO

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
70 MINUTOS

INGREDIENTES

150 g de harina de almendras

80 g de chía

30 g de semillas de sésamo

30 g de semillas de calabaza

30 g de semillas de girasol

5 huevos

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de polvo para hornear

½ cucharadita de goma xantana

1 cucharadita de sal

TIP: Si vas a hacer el pan en una procesadora, no proceses demasiado para dejarle el crujiente de las semillas.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, bate con un tenedor los huevos y el aceite de oliva.
- 3 Añade los ingredientes secos: la harina de almendras, las semillas, el polvo para hornear, la goma xantana y la sal. Mezcla y amasa hasta formar una masa redonda.
- 4 Coloca el pan en una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona. Haz una cruz sobre la superficie y pincela con un poco de mantequilla (opcional).
- 5 Lleva al horno por 50 minutos o hasta dorar la superficie.
- 6 Deja enfriar por 10 minutos o por completo antes de cortar.

Información nutricional (por porción): 172 kcal | 13,8 g de grasa | 6,8 g de proteína | 6,7 g de carb. totales | 2,7 g de carb. netos.



PAN DE CAMPO

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS

INGREDIENTES

200 g de harina de almendras

25 g de psyllium en polvo

2 huevos, clara y yema separadas

2 claras de huevo

¼ de taza de agua caliente

2 cucharaditas de polvo para hornear

½ cucharadita de goma xantana

Una pizca de sal

TIP: Otra opción es dividir la masa en 8 y formar pancitos cubiertos de semillas.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, bate con batidora eléctrica las 4 claras de huevo hasta punto nieve.
- 3 En otro bol, mezcla los ingredientes secos: la harina de almendras, el psyllium, el polvo para hornear, la goma xantana y la sal.
- 4 Añade la mezcla seca a las claras batidas, junto a las dos yemas de huevo (previamente batidas) y el agua. Mezcla bien hasta formar una pasta fácil de manejar. La masa va a quedar pegajosa, por lo que puedes formar una bola humedeciendo tus manos.
- 5 Coloca la masa redonda sobre una bandeja cubierta de papel manteca/pergamino o estera de silicona. Marca el pan dibujando una cruz con un cuchillo.
- 6 Lleva al horno por 35 minutos o hasta dorar la superficie y cuando al ingresar un palillo de madera en el centro, éste salga seco.

Información nutricional (por porción): 133 kcal | 9,0 g de grasa | 5,9 g de proteína | 7,4 g de carb. totales | 2,8 g de carb. netos.



CAPÍTULO

2

MASAS & BASES KETO





TORTILLAS

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
35 MINUTOS

INGREDIENTES

110 g de harina de almendras

8 g de goma xantana

1 huevo

1 cucharada de agua

½ cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de sal

TIP: Arma los tacos/fajitas/quesadillas con tu relleno favorito y llévalas al horno para unas tortillas más crocantes.

PREPARACIÓN

- 1 En un bol grande, mezcla los ingredientes secos: la harina de almendras, la goma xantana, la sal y el polvo para hornear.
- 2 Añade el resto de los ingredientes y mezcla con un tenedor hasta formar una masa homogénea.
- 3 Cubre la masa con papel film/transparente y déjala reposar por 15 minutos.
- 4 Retira del papel film y divide la mezcla en 4 bollos.
- 5 Coloca cada bollo entre dos papel manteca/pergamino y extiende con un palo de amasar o con las manos.
- 6 Retira el papel de arriba y coloca un bol o una forma redonda encima de la masa (yo usé un bol de 14 cm de diámetro). Retira la masa sobrante y luego retira el bol.
- 7 Despega lentamente la tortilla del papel manteca. Si quedó difícil recomiendo voltear y retirar el papel de la masa (y no la masa del papel). Repite hasta usar toda la masa.
- 8 Calienta una sartén a fuego medio y cocina las tortillas por un minuto. Voltea y cocina 5 segundos más y retira inmediatamente. No las cocines demasiado, ya que quedarán difíciles de doblar.

Información nutricional (por porción): 127 kcal | 9,8 g de grasa | 5,4 g de proteína | 5,9 g de carb. totales | 2,3 g de carb. netos.



PANQUEQUES (CREPES)

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
20 MINUTOS

INGREDIENTES

14 g de harina de coco

30 g de mantequilla,
derretida

½ taza de leche de coco

2 huevos

1 chorrito de esencia de
vainilla

1 pizca de nuez moscada

1 pizca de sal

15 g de mantequilla, para
cocinar

TIP: ¿Los prefieres dulces
o salados? ¡Rellénalos de
queso y jamón cocido
natural, o de mermelada de
fresa!

PREPARACIÓN

- 1 En un bol grande, bate los huevos, la mantequilla, el extracto de vainilla, la nuez moscada y la sal.
- 2 Agrega la harina de coco y la leche de coco y mezcla hasta integrar. Deja reposar por 5 minutos.
- 3 Coloca lo que resta de mantequilla en una sartén antiadherente a fuego medio/bajo. Coloca cerca de ¼ de la masa y rota la sartén para formar un círculo grande de masa.
- 4 Cocina por 2 minutos o hasta que los bordes estén dorados y la masa burbujeante, voltea y cocina por 1 minuto más. Reserva.
- 5 Repite hasta terminar la masa y sírvelos calentitos.

Información nutricional (por porción): 196 kcal | 18,8 g de grasa | 4,1 g de proteína | 4,3 g de carb. totales | 2,1 g de carb. netos.



PIZZA EXPRESS

RINDE
2 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
4 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
15 MINUTOS

INGREDIENTES

4 huevos

50 g de queso parmesano

25 g de psyllium

1 pizca de sal

1 cucharada de aceite de
oliva, para cocinar

TIP: Una de mis coberturas de pizza favorita es de espinacas, las cocino con crema de leche y queso crema hasta que quede una salsa densa. Cubro la masa y al horno por 10 minutos!

PREPARACIÓN

- 1 En un bol grande, mezcla todos los ingredientes: los huevos, el queso parmesano, el psyllium y la sal. Deja reposar por 1 minuto.
- 2 Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y vierte la mitad del contenido formando un círculo de masa.
- 3 Deja cocinar por 3 minutos o hasta que los bordes se doren, voltea y cocina por 1 minuto más. Repite con la otra mitad de la masa.
- 4 ¡Coloca tu cobertura favorita, lleva al horno por unos minutos y disfruta!

Información nutricional (por porción): 296 kcal | 21,1 g de grasa | 19,1 g de proteína | 11,6 g de carb. totales | 2,8 g de carb. netos.



PIZZA CON BASE DE POLLO

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS

INGREDIENTES

500 g de pechuga de pollo deshilachadas

100 g de queso crema

4 dientes de ajo picados fino

2 huevos

1 cucharadita de sal

TIP: ¡Queda perfecta con salsa de tomate, jamón natural, queso y aceitunas! Lleva al horno 10 minutos más para derretir el queso.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 Mezcla en un bol el pollo en hebras, el queso crema, el ajo, el huevo y la sal.
- 3 Coloca la masa en una bandeja cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona. Dale la forma redonda de pizza (tamaño grande).
- 4 Lleva al horno por 20 minutos o hasta dorar la superficie. Deja enfriar 5 minutos.
- 5 Coloca la cobertura y disfruta!

Información nutricional (por porción): 266 kcal | 14,1 g de grasa | 31,4 g de proteína | 1,8 g de carb. totales | 1,7 g de carb. netos.



PIZZA CON BASE DE COLIFLOR

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
20 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
41 MINUTOS

INGREDIENTES

300 g de flores de coliflor

80 g de queso
parmesano/mozzarella, en
hebras

1 huevo grande

1 cucharadita de ajo

1 cucharadita de cebolla
en polvo

1 pizca de sal

TIP: ¿Qué tal una pizza de pepperoni? Retira la masa del papel manteca, añade la salsa de tomate, el queso, el chorizo colorado y lleva al horno por 10 minutos más o hasta derretir el queso.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Ve colocando la coliflor en una procesadora de alimentos y pulsa hasta que parezca arroz finito.
- 3 Calienta el arroz de coliflor en una sartén a fuego bajo, revolviendo a menudo para que no se queme, por aproximadamente 10 minutos.
- 4 Cuando la coliflor esté seca, agrega el queso, el ajo y el polvo de cebolla. Continúa cocinando a fuego medio hasta que el queso se derrita.
- 5 Retira la sartén del fuego, si queda húmeda, retira el excedente de agua escurriendo la coliflor en un repasador/paño de cocina. Deja enfriar por un minuto y agrega el huevo. Mezcla y amasa hasta formar la masa.
- 6 Coloca la masa en una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 7 Extiende la masa en forma de pizza y lleva al horno por 20 minutos.
- 8 ¡Coloca la cobertura, lleva al horno hasta derretir el queso y disfruta!

Información nutricional (por porción): 102 kcal | 5,5 g de grasa | 9,4 g de proteína | 5,5 g de carb. totales | 3,6 g de carb. netos.



MASA DE TARTE

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
15 MINUTOS

INGREDIENTES

150 g de harina de almendras

25 g de semillas de sésamo

8 g de psyllium en polvo

40 g de mantequilla, a temperatura ambiente

1 huevo

1 pizca de sal

TIP: Mi relleno favorito es espinacas salteadas con cebolla y cubierta por una mezcla de queso crema y huevos!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol mediano, mezcla la harina de almendras con las semillas de sésamo.
- 3 Agrega la mantequilla, el psyllium y el huevo. Amasa hasta que quede una mezcla uniforme.
- 4 Vierte la masa en una tartera (21 cm de diámetro), y apreta la masa contra el fondo hasta que quede uniforme.
- 5 Lleva al horno por 10 minutos o hasta dorar ligeramente.
- 6 ¡Coloca la cobertura y disfruta!

Información nutricional (por porción): 280 kcal | 24,2 g de grasa | 7,9 g de proteína | 8,7 g de carb. totales | 3,7 g de carb. netos.



MASA DE EMPANADA

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
80 MINUTOS

INGREDIENTES

100 g de harina de almendras

40 g de harina de coco

½ cucharada de goma de xantana

100 g de mantequilla fría cortada

55 g de queso crema frío

1 huevo

2 cucharaditas de vinagre de manzana

1 cucharadita de sal

Huevo batido con una cucharadita de agua para dorar la masa (opcional)

TIP: Rellénalas con un salteado de carne molida, ajo picado y cebolla. De condimento prueba con sal, pimienta, pimentón, comino y chile picante

PREPARACIÓN

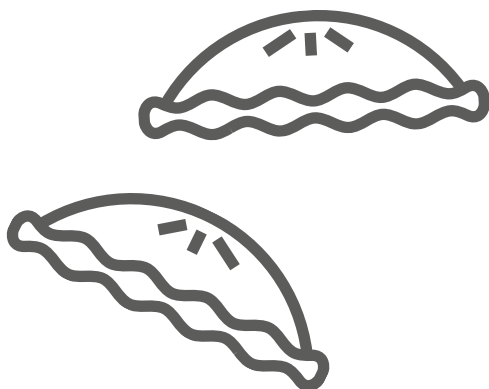
- 1 En un bol grande, mezcla la harina de almendras, la harina de coco, la goma xantana y una cucharadita de sal.
- 2 Añade la mantequilla y el queso crema. Mezcla bien con un tenedor (o una procesadora) hasta integrar. Añade el huevo y el vinagre de manzana. Vuelve a mezclar hasta formar una bola (con ayuda de las manos).
- 3 Cubre la mezcla con papel film/transparente y deja enfriar en el congelador/freezer por media hora.
- 4 Mientras se enfría la masa, prepara el relleno de las empanadas.
- 5 Precalentar el horno a 200°C.
- 6 Retira la masa del congelador y divídela en 8 con un cuchillo. Forma un bollo con cada porción y dale la forma redonda y plana (de tapa de empanada).
- 7 Deja enfriar las tapas en el congelador por 5 minutos más.
- 8 Retira las tapas del congelador y coloca el relleno en el centro. Dobla y sella las empanadas suavemente. Marca el borde con un tenedor.
- 9 Lleva las empanadas a una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino o tapete de silicona y pincela los toques con huevo batido (opcional).

MASA DE EMPANADA

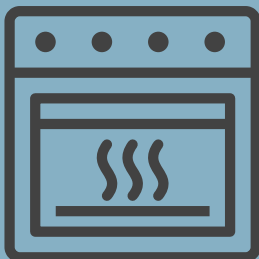
(CONTINUACIÓN)

- 10** Lleva al horno las empanadas por 25 minutos o hasta que la masa esté dorada.

Información nutricional (por porción): 196 kcal | 17,6 g de grasa | 3,8 g de proteína | 6,3 g de carb. totales | 2,5 g de carb. netos.



**RECUERDA QUE LA
TEMPERATURA DEL HORNO
TRADICIONAL SUELE SER
(CERCA DE) 20°C MÁS
BAJA QUE EL HORNO DE
CONVECCIÓN.**





MASA DE CALZÓN

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
20 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
55 MINUTOS

INGREDIENTES

168 g de harina de almendras

2 cucharadas de psyllium en polvo

$\frac{2}{3}$ de taza de agua, hirviendo

$\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva

1 chorrito de vinagre de manzana

1 cucharadita de polvo para hornear

1 pizca de sal

TIP: ¿Qué tal probar con un calzón caprese? ¡Rellénalo de queso en hebras, tomate y albahaca!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 En un bol grande, mezcla los ingredientes secos: la harina de almendras, el psyllium, el polvo para hornear y la sal.
- 3 Añade el vinagre de manzana y el agua hirviendo y mezcla hasta formar una pasta. Deja la pasta enfriar por 5 minutos o hasta que el psyllium absorba el agua. Mientras, prepara el relleno.
- 4 Divide la masa en dos bollos.
- 5 Espolvorea harina de coco sobre un papel manteca, coloca uno de los bollos y cubre con un poco más de harina de coco y un segundo papel. Extiende con un palo de amasar hasta formar una masa redonda no muy finita. Despega la masa del papel manteca de arriba, voltea, y despega el papel que estaba debajo.
- 6 Rellena el calzón, dobla la masa en dos y sella la masa presionando con un tenedor en los bordes. Repite con el segundo bollo.
- 7 Coloca los calzones sobre una bandeja apta para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona. Pincela la superficie con aceite de oliva. Lleva al horno por 30 minutos o hasta dorar.

Información nutricional (por porción): 190 kcal | 15,1 g de grasa | 6 g de proteína | 8,9 g de carb. totales | 3,9 g de carb. netos.



MASA DE LASAÑA

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
25 MINUTOS

INGREDIENTES

150 g de queso
mozzarella, en hebras

115 g de queso crema

2 huevos

1 pizca de sal

TIP: Una opción para finalizar la lasagna es preparar una boloñesa, rellenar las capas con la salsa y cubrir con el final de la bolognesa y una cantidad generosa de queso en hebras. Al horno por otros 20 minutos y tienes la gloria!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, bate a mano la mozzarella, el queso crema, los huevos y la sal.
- 3 Vierte la mezcla en un molde cuadrado 21cmx21cm apto para horno cubierto con papel manteca/pergamino. Usa una espátula para extender toda la masa de forma uniforme.
- 4 Lleva al horno por 20 minutos o hasta que la superficie esté firme.
- 5 Deja la masa enfriar por 10 minutos, desmolda y córtala en 4 cuadrados.
- 6 Monta la lasaña y disfruta!

Información nutricional (por porción): 162 kcal | 14,1 g de grasa | 7,9 g de proteína | 1,3 g de carb. totales | 1,3 g de carb. netos.



MASA DE RAVIOLES

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
20 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
70 MINUTOS

INGREDIENTES

96 g de harina de almendras

24 g de harina de coco

2 cucharaditas de goma xantana

1 cucharada de agua

2 cucharaditas de vinagre de manzana

1 huevo

1 pizca de sal

TIP: Para el relleno, mezcla 100 de queso ricota, 25 g de parmesano, ½ huevo y condimentado con nuez moscada, sal y pimienta!

PREPARACIÓN

- 1 En un bol grande, mezcla la harina de almendras, la harina de coco, la goma xantana y la sal.
- 2 Añade el vinagre de manzana, el huevo y el agua. Vuelve a mezclar y amasar hasta formar una masa.
- 3 Envuelve la masa en papel film/transparente y deja reposar a temperatura ambiente por 15 minutos. Lleva al congelador y deja enfriar por 30 minutos más.
- 4 Prepara el relleno y reserva.
- 5 Retira la masa del congelador. Espolvorea harina de coco sobre un papel manteca, coloca la masa, coloca un poco más de harina de coco y cubre con un segundo papel. Extiende con un palo de amasar lo máximo posible. Despega el papel de arriba, vuelve a cubrir la masa, voltea y despega el papel de debajo.
- 6 Corta la masa en cuadrados, del tamaño que desees. Yo corté 16 cuadraditos.
- 7 Vierte una cucharadita de relleno en el centro de un cuadradito y cubre con otro. Aprieta en los bordes para sellar. Repite hasta terminar de armar los ravioles.
- 8 Calienta una sartén con mantequilla o aceite de oliva a fuego bajo y fríe los ravioles por 1 o 2 minutos de cada lado o hasta dorar.

Información nutricional (por porción): 73 kcal | 4,7 g de grasa | 2,8 g de proteína | 4,9 g de carb. totales | 1,7 g de carb. netos.



CAPÍTULO

3

PANES PARA EL DESAYUNO





GOFRES

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
35 MINUTOS

INGREDIENTES

65 g de harina de almendras
30 g de harina de coco
15 g de psyllium en polvo
45 g de eritritol
3 huevos
1 taza de agua
60 g de mantequilla
1 cucharadita de goma xantana
½ cucharadita de esencia de vainilla
1 pizca de sal

TIP: Cuanto más tiempo tarde en hacerse el waffle, más crujiente queda. Acompaña con mantequilla, bayas o sirope sin azúcar.

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla en un bol grande todos los ingredientes secos: harina de almendras, harina de coco, psyllium, goma xantana y sal.
- 2 Coloca la mantequilla, el eritritol, el agua y la esencia de vainilla en una olla pequeña y calienta a fuego medio hasta entrar en hervor. Revuelve bien y añade a la mezcla seca.
- 3 Revuelve la mezcla con un tenedor hasta integrar bien. Añade los huevos y vuelve a mezclar. Deja la masa reposar por 10 minutos.
- 4 Mientras la masa reposa, calienta una plancha para waffles a fuego bajo. Engrasa la plancha con mantequilla y ve vertiendo la mezcla. Repite hasta que se termine la masa (deberían salir cerca de 8 waffles).

Información nutricional (por porción): 132 kcal | 10,7 g de grasa | 3,8 g de proteína | 6,3 g de carb. totales | 2,1 g de carb. netos.



GOFRES DE QUESO (CHAFFLES)

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
35 MINUTOS

INGREDIENTES

60 g de harina de
almendras

1 cucharada de psyllium en
polvo

120 g de queso mozzarella,
en hebras

2 huevos

½ cucharadita de polvo
para hornear

15 g de mantequilla, para
engrasar

1 pizca de sal

TIP: Estos chaffles son la
versión salada (¡y keto!) de
los waffles. Acompáñalos
con huevo frito, bacon o
aguacate para un desayuno
perfecto.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar una wafflera a temperatura máxima.
- 2 En un bol grande, combina todos los ingredientes (menos la mantequilla) y mezcla hasta formar una pasta.
- 3 Engrasa la wafflera con mantequilla y vierte la mitad de la mezcla.
- 4 Deja cocinar por 4 minutos o hasta dorar. Retira suavemente con una espátula y deja enfriar por 5 minutos. Repite con la otra mitad.

Información nutricional (por porción): 209 kcal | 16,7 g de
grasa | 11,6 g de proteína | 4,3 g de carb. totales | 2,3 g de
carb. netos.



GOFRES DE PROTEÍNA

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
25 MINUTOS

INGREDIENTES

60 g de aislado de proteína de vainilla (o neutro + 2 cucharaditas de esencia de vainilla)

¼ de taza de leche de almendras

60 g de queso ricota (o queso cottage procesado)

30 g de eritritol

2 huevos

1 cucharadita de polvo para hornear

1 cucharada de mantequilla, para engrasar la waflera.

TIP: ¿Qué tal acompañar con una compota de frutos rojos? Lleva 100 g de frutos rojos (pueden ser congelados) a una sartén con una cucharada de eritritol y 2 cucharadas de agua. Cocina por unos minutos hasta evaporar el agua.

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta una waflera.
- 2 En un bol grande, mezcla bien todos los ingredientes. Si la ricota es muy gruesa, hazlo en una procesadora. Añade más leche de almendras si la mezcla queda muy espesa.
- 3 Engrasa la waflera con mantequilla y vierte parte de la mezcla hasta cubrir la superficie.
- 4 Cocina por 5 minutos o hasta que la superficie quede dorada.
- 5 Repite hasta terminar con toda la masa.

Información nutricional (por porción): 61 kcal | 3,3 g de grasa | 6,8 g de proteína | 1 g de carb. totales | 0,9 g de carb. netos.



PANCAKES

RINDE
6 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
20 MINUTOS

INGREDIENTES

120 g de harina de almendras
30 g de harina de coco
30 g de eritritol
5 huevos
 $\frac{1}{3}$ de taza de leche de almendras (sin azúcar)
 $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de coco
1 cucharadita de polvo para hornear
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 pizca de sal

TIP: Acompaña con mantequilla o bayas. Puedes sustituir el eritritol por 2 a 3 sobrecitos de stevia.

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla en un bol grande todos los ingredientes secos: harina de almendras, harina de coco, eritritol, polvo para hornear y sal.
- 2 Añade y combina los ingredientes húmedos: huevos, leche de almendras, aceite de coco y la esencia de vainilla. Si está muy espesa añade un poco de leche y si está muy líquida añade un poco más de harina de coco.
- 3 Calienta una sartén a fuego medio con mantequilla y ve vertiendo, de a una cucharada grande por vez, la masa en círculos. Cocina por 2 minutos o hasta que se formen burbujas y voltea. Cocina por otros 2 minutos y retira.
- 4 Repite hasta terminar con la masa (deberían salir cerca de 6 pancakes).

Información nutricional (por porción): 237 kcal | 19,8 g de grasa | 8,2 g de proteína | 7,3 g de carb. totales | 3,6 g de carb. netos.



PANCAKES DE HARINA DE COCO

RINDE
5 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
15 MINUTOS

INGREDIENTES

60 g de harina de coco
4 huevos
1 taza de crema de leche/nata
1 cucharada de eritritol
2 cucharaditas de esencia de vainilla
1 cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de canela (opcional)
1 cucharada de mantequilla, para cocinar
1 pizca de sal

TIP: Puedes agregar eritritol (30 g) si los quieres más dulces. ¡Busca un jarabe de yacón para acompañarlos!

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla en un bol grande todos los ingredientes secos: harina de coco, eritritol, polvo para hornear, canela y sal.
- 2 Añade e integra los ingredientes húmedos: huevos, crema de leche y la esencia de vainilla. Si está muy espesa añade un poco de crema de leche y si está muy líquida añade un poco más de harina de coco.
- 3 Calienta una sartén a fuego bajito con mantequilla y ve vertiendo, de a una cucharada grande por vez, la masa en círculos. Cocina por 2 minutos o hasta que se formen burbujas y voltea. Cocina por otro minuto y retira.
- 4 Repite hasta terminar con la masa (deberían salir cerca de 5 pancakes).

Información nutricional (por porción): 211 kcal | 16 g de grasa | 6,7 g de proteína | 10,2 g de carb. totales | 5 g de carb. netos.



SCONES CON ARÁNDANOS

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS

INGREDIENTES

100 g de harina de almendras

30 g de harina de coco

45 g de eritritol

¼ de taza de leche de almendras

30 g de aceite de coco

1 cucharadita de polvo para hornear

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 huevo

50 g de arándanos

1 pizca de sal

TIP: Puedes hacer un glaseado mezclando una cucharada de queso crema, un chorrito de crema de leche y una pizca de stevia.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Mezcla en un bol mediano todos los ingredientes secos: la harina de almendras, la harina de coco, el eritritol, el polvo para hornear y la sal.
- 3 Añade el aceite de coco, la leche de almendras, la esencia de vainilla y el huevo. Mezcla y amasa hasta formar una masa.
- 4 Incorpora los arándanos a la masa.
- 5 Extiende la masa al grosor que gustes y forma los scones con una forma redonda (o un vaso pequeño!). Repite, si sobra, hasta terminar de usar toda la masa. Alternativa: dale una forma redonda a la masa y corta en forma de pizza.
- 6 Coloca los scones en una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino o con estera de silicona.
- 7 Hornea por 20 minutos o hasta dorar la superficie.

Información nutricional (por porción): 129 kcal | 10,5 g de grasa | 3,2 g de proteína | 6,2 g de carb. totales | 3,4 g de carb. netos.



AREPAS

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS

INGREDIENTES

100 g de harina de almendras

60 g de queso crema

1 cucharadita de goma xantana

20 g de mantequilla, derretida (+ para cocinar)

1 huevo

1 pizca de sal

TIP: Rellena las arepas como más te guste... Por ejemplo, con queso, o con pollo en hebras y aguacate picado!

PREPARACIÓN

- 1 Combina en un bol grande todos los ingredientes: la harina de almendras, el queso crema, la goma xantana, mantequilla, huevo y sal. Mezcla y amasa hasta formar una masa.
- 2 Deja reposar la masa por 5 minutos y divide en 4.
- 3 Forma discos con la masa. Si te cuesta manejarla, engrasa un poco tus manos con aceite.
- 4 Calienta una sartén con mantequilla a fuego bien bajito. Cocina los panes tapados por 5 minutos o hasta que la base se dore. Voltea y cocina tapado por 5 minutos más.

Información nutricional (por porción): 208 kcal | 18,3 g de grasa | 6,1 g de proteína | 5,1 g de carb. totales | 2,3 g de carb. netos.



PAN EXPRESS

RINDE
1 PORCIÓN

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
12 MINUTOS

INGREDIENTES

14 g de harina de coco

15 g de mantequilla

1 huevo

1 cucharada de crema de
leche

1 cucharada de agua

¼ cucharadita de polvo
para hornear

1 pizca de sal

TIP: Prepara un sándwich
natural y delicioso con
aguacate pisado, tomates
cherry, huevo frito y brotes..

PREPARACIÓN

- 1 Coloca la mantequilla en un tupper/bol apto para microondas del tamaño de sandwich (12cmx12cm) y calienta hasta derretir (20 segundos).
- 2 Añade el resto de los ingredientes y mezcla bien con un tenedor hasta combinar.
- 3 Cocina la masa en el microondas a potencia alta por 60 a 90 segundos (hasta que al introducir un palillo, éste salga seco).
- 4 Deja enfriar el pan antes de cortarlo al medio y rellenar.

Información nutricional (por porción): 283 kcal | 23,6 g de grasa | 8 g de proteína | 11,4 g de carb. totales | 5,4 g de carb. netos.



TOSTADAS FRANCESAS

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
20 MINUTOS

INGREDIENTES

1 tanda de *pan de miga*

1 huevo

1 cucharada leche de
almendras

1 cucharada de crema de
leche

1 cucharada de
mantequilla

1 cucharada de eritritol

½ cucharadita de canela

1 chorrito de esencia de
vainilla

1 pizca de sal

TIP: ¡Cualquier pan de
molde sirve también!
Sírvelas caliente,
acompañadas por más
mantequilla!

PREPARACIÓN

- 1 Sigue las instrucciones para preparar un pan de miga en menos de 10 minutos.
- 2 En un bol mediano, bate el huevo, la leche de almendras, la crema de leche, la esencia de vainilla y la sal.
- 3 En otro bol más pequeño mezcla el endulzante y la canela.
- 4 Derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio. Remoja los panes en la mezcla de huevo y llévalos a la sartén. Espolvorea el azúcar de canela antes de voltear y cocina por 2 a 4 minutos de cada lado.

Información nutricional (por porción): 169 kcal | 12,6 g de grasa | 9,4 g de proteína | 5,2 g de carb. totales | 2,7 g de carb. netos.



MUFFINS DE CANELA Y NUEZ

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS

INGREDIENTES

100 g de harina de almendras

100 g de mantequilla, derretida

100 g de nueces inglesas, trituradas

2 cucharadas de leche de almendras

2 huevos

40 g de eritritol

2 cucharaditas de polvo para hornear

1 cucharadita de canela

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 pizca de sal

TIP: Consérvalos en la nevera/heladera en un recipiente hermético por hasta 10 días o congélalos para más adelante. Quedan perfectos partidos al medio y untados con mantequilla.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Combina en un bol mediano todos los ingredientes secos: la harina de almendras, el eritritol, el polvo para hornear, la canela y la sal.
- 3 Añade los ingredientes húmedos: mantequilla derretida, leche de almendras, huevos y esencia de vainilla. Mezcla con un tenedor hasta formar una pasta.
- 4 Incorpora la mitad de las nueces y vuelve a mezclar.
- 5 Engrasa un molde para muffin con mantequilla (o coloca formas de papel en el molde) y vierte la mezcla de forma equitativa. Decora con el resto de la nuez y un poco de eritritol (opcional).
- 6 Lleva al horno por 25 minutos o hasta que al ingresar un palillo en la masa, éste salga seco.
- 7 Deja enfriar por 15 minutos y disfruta!

Información nutricional (por porción): 249 kcal | 24,2 g de grasa | 5,3 g de proteína | 4,7 g de carb. totales | 2,7 g de carb. netos.



BIZCOCHITOS

RINDE
9 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS

INGREDIENTES

112 g de harina de almendras

30 g de harina de coco

30 g de mantequilla, fría

3 claras de huevo

1 cucharadita de polvo para hornear

Sal a gusto

TIP: Todos los ingredientes deben estar fríos, asegúrate de que estén recién salidos de la nevera.

PREPARACIÓN

- 1 Coloca la harina de almendras en una procesadora y deja enfriar en la nevera por 20 minutos.
- 2 Precalentar el horno a 200°C.
- 3 Añade la mantequilla a la procesadora y pulsa hasta cortar la mantequilla en pedazos más pequeños.
- 4 Añade el polvo para hornear y la sal, vuelve a pulsar para mezclar.
- 5 Agrega gradualmente la clara de huevo, pulsando hasta formar una masa y todo quede combinado. La masa puede quedar grumosa, es preferible no procesarla demasiado.
- 6 Ve separando la masa de a cucharadas, formando los bizcochos y colocándolos en una bandeja para horno cubierta por papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 7 Lleva al horno por 15 minutos o hasta que los bizcochos queden dorados.

Información nutricional (por porción): 94 kcal | 7,0 g de grasa | 3,5 g de proteína | 4,5 g de carb. totales | 2,3 g de carb. netos.



PANCITOS DE RICOTA

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
25 MINUTOS

INGREDIENTES

185 g de queso ricota
(entero)

65 g de harina de
almendras

1 cucharada de leche de
almendras

2 huevos

1 cucharadita de polvo
para hornear

1 sobrecito de stevia

1 pizca de sal

TIP: Estos pancitos pueden ser dulces (puedes colocar más stevia y acompañar con una crema de limón) o salados (puedes añadir un poco más de sal y untar con mantequilla).

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Coloca todos los ingredientes en un bol y mezcla bien con un tenedor hasta combinar.
- 3 Engrasa un molde para muffins con mantequilla y distribuye la masa. Son panes pequeños y el molde debería quedar sólo $\frac{1}{3}$ cubierto.
- 4 Hornea por 20 minutos o hasta que al ingresar un palillo, éste salga seco.
- 5 Desmolda y disfruta!

Información nutricional (por porción): 93 kcal | 7,1 g de grasa | 5,2 g de proteína | 2,3 g de carb. totales | 1,7 g de carb. netos.



BAGELS

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
25 MINUTOS

INGREDIENTES

350 g de queso en hebras
(mix de mozzarella y
parmesano)

170 g de harina de
almendras

55 g de queso crema

2 huevos

1 cucharada de polvo para
hornear

1 cucharada de semillas
(sésamo y chía)

TIP: Ideal para prepararte
unos sándwich. Buenas
opciones: jamón cocido
natural, aguacate, queso,
tomate, lechuga, queso
crema, salmón ahumado.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Agrega el queso en hebras y el queso crema a un bol grande apto para microondas. Lleva al microondas por 2 minutos, de a intervalos de 30 segundos, o hasta que el queso esté derretido.
- 3 Revuelve el queso derretido con una espátula hasta combinar. Inmediatamente, agrega la harina de almendras, el huevo y el polvo para hornear.
- 4 Revuelve hasta que la harina y los huevos se incorporen al queso. Si la mezcla está muy pegajosa, añade un poco más de harina de almendras y amasa con la mano un poco más.
- 5 Divide la masa en 8 porciones iguales. Dale forma de rosquilla a cada porción y lleva a una bandeja para horno cubierta con con papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 6 Espolvorea las semillas por encima de las roscas.
- 7 Lleva al horno por 15 minutos o hasta que la superficie esté dorada.

Información nutricional (por porción): 264 kcal | 20,5 g de grasa | 14,8 g de proteína | 4,5 g de carb. totales | 2,6 g de carb. netos.



CAPÍTULO
4

PANES PARA LA MERIENDA





PRETZELS

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS

INGREDIENTES

150 g de harina de almendras

30 g de harina de coco

300 g de mozzarella, en hebras

60 g de queso crema

30 g de mantequilla, derretida

2 huevos

10 g (1 sobrecito) de levadura instantánea

2 cucharaditas de goma xantana

2 cucharadas de agua, caliente

1 cucharada de sal gruesa

TIP: En esta receta, la levadura es para darle sabor al pretzel y no ayuda a hacer crecer la masa, pero recomiendo colocarle!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 En un bol grande apto para microondas, coloca el queso mozzarella y el queso crema. Calienta en el microondas de a intervalos de 30 segundos hasta derretir.
- 3 En un bol pequeño, disuelve la levadura instantánea en el agua y deja reposar por dos minutos.
- 4 En un tercer bol grande, mezcla la harina de almendras y la goma xantana. Añade los huevos, la mezcla de levadura y la mitad de la mantequilla. Mezcla hasta combinar.
- 5 Añade el queso derretido al bol de harina y mezcla y amasa hasta formar una masa uniforme.
- 6 Divide la masa en 12 bolitas, estira cada una en tiras y dale la forma de pretzel. Si la masa está fría y difícil de manejar, calienta unos segunditos en el microondas.
- 7 Coloca los pretzel en una bandeja apta para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona. Pincela los pretzel con el resto de la mantequilla y espolvorea la sal.
- 8 Lleva al horno por 15 minutos o hasta dorar la masa.

Información nutricional (por porción): 187 kcal | 14,4 g de grasa | 9,3 g de proteína | 5,3 g de carb. totales | 2,5 g de carb. netos.



GRISINES DE QUESO

RINDE
16 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
35 MINUTOS

INGREDIENTES

100 g de harina de almendras

150 g de queso parmesano, en hebras

2 cucharaditas de psyllium en polvo

1 huevo

3 cucharadas de aceite de oliva

20 g de semillas de sésamo

TIP: ¿Qué tal acompañar con una crema de ciboulette? Mezcla queso crema, ciboulette/cebollín picada fina y un chorrito de aceite de oliva!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande apto para microondas, mezcla el queso parmesano, la harina de almendras y el psyllium. Calienta por 30 segundos en el microondas (no hace falta derretir) y amasa bien con las manos.
- 3 Añade el huevo y el aceite de oliva. Amasa bien hasta integrar. La masa no tiene que quedar pegajosa, si queda pegajosa añade un poco más de psyllium.
- 4 Estira la masa sobre una tabla y córtala en tiras finitas. Cuanto más finitos los grisines, más crocantes van a ser. Puedes darle forma o dejarlos rectangulares. Si se rompen, sólo tienes que volver a unir.
- 5 Coloca las semillas de sésamo sobre un plato playo y pasa los grisines. Lleva los grisines a una bandeja apta para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 6 Lleva al horno por 20 minutos o hasta dorar la masa.
- 7 Deja enfriar 5 minutos antes de servir.

Información nutricional (por porción): 90 kcal | 7,5 g de grasa | 4,5 g de proteína | 2,2 g de carb. totales | 1 g de carb. netos.



GALLETAS CRACKER

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
21 MINUTOS

INGREDIENTES

96 g de harina de almendras

35 g de mantequilla

½ cucharadita de goma xantana

½ cucharadita de polvo para hornear

½ huevo, ligeramente batido

2 cucharaditas de cebolla en polvo

1 cucharadita de cúrcuma

1 cucharadita de semillas de sésamo

1 pizca de sal

TIP: ¿No te gusta el microondas? Cocina las galletas en el horno a 180°C por 15 minutos o hasta dorar los bordes!

PREPARACIÓN

- 1 En un bol pequeño apto para microondas, coloca la mantequilla y derrítela en el microondas por 20 segundos.
- 2 En un bol grande, mezcla la harina de almendras, la goma xantana, el polvo para hornear y la sal.
- 3 Vierte la mantequilla y el huevo y mezcla hasta formar una masa. Cubre la masa con papel film/transparente y deja enfriar en el congelador por 5 minutos.
- 4 Extiende la masa con un palo de amasar (o con las manos!) entre dos hojas de papel manteca/pergamino. Espolvorea el condimento y aplasta nuevamente para pegar. Despega la masa de las dos hojas.
- 5 Con un cuchillo, corta la masa en cuadrados medianos o con la forma que más gustes. Separa los cuadrados entre sí con cuidado para no romper. El papel manteca debe ser pequeño para poder girar libremente en el microondas.
- 6 Coloca el papel manteca con los cuadrados en el microondas y cocina por 20 segundos. Repite de a 20 segundos hasta que las galletas queden crujiendo.
- 7 Deja enfriar por 5 minutos y disfruta!

Información nutricional (por porción): 174 kcal | 15,1 g de grasa | 4,2 g de proteína | 5,9 g de carb. totales | 3,3 g de carb. netos.



GALLETAS CRACKER DE SEMILLAS

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
65 MINUTOS

INGREDIENTES

1 taza de agua
12 g de psyllium en polvo
40 g de semillas de girasol
25 g de semillas de calabaza
25 g de semillas de lino/linaza
25 g de semillas de sésamo
15 g de semillas de chía
½ cucharadita de sal

TIP: Cuánto absorbe el psyllium dependerá de si está en polvo (psyllium husk powder) o tienes las cáscaras (psyllium husk). Si tienes psyllium en cáscara, entonces lo más seguro es que tengas que añadir un poco más.

PREPARACIÓN

- 1 En un bol grande, vierte el agua a temperatura ambiente y ve añadiendo poco a poco el psyllium, mezclando constantemente y hasta que ya no queden grumos.
- 2 Mezcla la sal y el el mix de semillas: de girasol, calabaza, lino, sésamo y chía.
- 3 Deja reposar la masa por 10 minutos. Si todavía está líquido, añade un poco más de psyllium.
- 4 Precalentar el horno a 180°C.
- 5 Humedece tus manos y coloca la masa sobre una bandeja apta para horno, cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 6 Estira la masa lo máximo posible, cuando más finita, más crocante.
- 7 Lleva al horno por 30 minutos. Con un cuchillo afilado, corta las galletas de la forma que más gustes y vuelve a llevar al horno por 15 minutos o hasta quedar crujientes. Cuida que las semillas no se quemen!
- 8 Deja enfriar por al menos 5 minutos y disfruta!

Información nutricional (por porción): 184 kcal | 14,4 g de grasa | 6,8 g de proteína | 10 g de carb. totales | 3,8 g de carb. netos.



GALLETAS CRACKER DE QUESO

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
40 MINUTOS

INGREDIENTES

120 g de harina de almendras

100 g de mozzarella, en hebras

100 g de queso parmesano, en hebras

30 g de queso crema

1 huevo

1 pizca de sal

1 cucharada de romero

TIP: Si quieres que las galletitas se doren por igual de ambos lados, voltéalas a los 10 minutos de horno.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 En un bol apto para microondas, combina la harina de almendras, la mozzarella, el parmesano y el queso crema. Calienta en el microondas por 1 minuto y mezcla inmediatamente. El queso tiene que estar parcialmente derretido.
- 3 Añade el huevo, la sal y el romero. Mezcla y amasa hasta combinar bien y formar una masa. Si la masa está muy pegajosa, añade un poco más de harina de almendras o harina de coco.
- 4 Coloca la masa en entre dos papel manteca y extiende la masa con un palo de amasar (o con las manos!). Retira el papel de encima, vuelve a cubrir, voltea y retira el papel que estaba debajo.
- 5 Lleva la masa a una bandeja apta para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona y corta en cuadraditos.
- 6 Espolvorea un poco de parmesano rallado (opcional) y lleva al horno por 20 minutos o hasta dorar.
- 7 Deja enfriar por 10 minutos y disfruta!

Información nutricional (por porción): 160 kcal | 12,1 g de grasa | 9,9 g de proteína | 3,3 g de carb. totales | 2,1 g de carb. netos.

TOSTADAS

RINDE
9 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
40 MINUTOS

INGREDIENTES

60 g de harina de coco
20 g de gelatina en polvo sin sabor
 $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva
 $\frac{1}{3}$ taza de agua
1 cucharadita de polvo para hornear
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de perejil en polvo
1 pizca de sal

TIP: Mi cobertura favorita es simple: queso crema y aguacate pisado!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol pequeño, mezcla la gelatina y un chorrito de agua hasta formar una pasta. Hierve el resto del agua y agrega al bol para terminar de disolver la gelatina.
- 3 En un bol grande, mezcla la harina de coco, el polvo para hornear, la cebolla, el perejil y la sal.
- 4 Añade el aceite de oliva y la gelatina diluida. Mezcla hasta formar una masa.
- 5 Lleva la masa a una bandeja apta para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona. Extiende la masa y córtala en 9 cuadraditos.
- 6 Lleva al horno por 15 minutos o hasta dorar los bordes. Deja enfriar por 20 minutos.
- 7 Añade tu cobertura favorita y disfruta!

Información nutricional (por porción): 131 kcal | 11,9 g de grasa | 2,3 g de proteína | 5,1 g de carb. totales | 2,2 g de carb. netos.



BIZCOCHOS DE ROMERO Y PARMESANO

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
40 MINUTOS

INGREDIENTES

60 g de harina de coco

30 g de harina de linaza

4 huevos, ligeramente batidos

50 g de queso parmesano, rallado seco

$\frac{1}{4}$ de taza de crema de leche/nata

$\frac{1}{4}$ de taza de leche de almendras (o agua)

110 g de mantequilla, derretida

1 cucharada de hojas de romero, picadas

$\frac{1}{2}$ cucharada de polvo para hornear

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

TIP: Sustituye la harina de coco por 150 g de harina de almendras! Sólo recuerda que van a salir más bizcochos.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, mezcla los ingredientes secos: la harina de coco, la harina de linaza, el polvo para hornear y la sal.
- 3 Añade los ingredientes líquidos: los huevos, la crema de leche, la leche de almendras y la mantequilla. Mezcla bien hasta formar una masa.
- 4 Agrega el queso parmesano y el romero picado y vuelve a mezclar.
- 5 Engrasa con mantequilla un molde para muffin y divide la masa en 8 pocillos (cubriendo $\frac{3}{4}$). Espolvorea con un poco más de queso parmesano (opcional).
- 6 Lleva al horno por 30 minutos o hasta que al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco.
- 7 Deja enfriar por 10 minutos y desmolda.

Información nutricional (por porción): 218 kcal | 18,6 g de grasa | 7 g de proteína | 7,9 g de carb. totales | 3,3 g de carb. netos.



MUFFINS DE ZUCCHINI

RINDE
9 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
50 MINUTOS

INGREDIENTES

100 g de harina de almendra

1 zucchini mediano, rallado

60 g de queso parmesano, en hebras

3 huevos

2 cucharadas de perejil fresco, picado

1 cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de cebolla en polvo

½ cucharadita de sal

TIP: El zucchini ayudará a los muffins a quedar súper húmedos. También puedes sustituir la harina de almendras por 30 g de harina de coco.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Coloca el zucchini en un colador y escurre (con las manos!) para retirar el exceso de agua.
- 3 En un bol grande, mezcla los ingredientes secos: la harina de coco, el polvo para hornear, el polvo de ajo, el polvo de cebolla y la sal.
- 4 Agrega los huevos y el zucchini y vuelve a mezclar bien hasta formar una masa. Incorpora a la masa el queso parmesano y el perejil.
- 5 Engrasa un molde para muffin con mantequilla o aceite de coco en spray, o agrega formas de papel a 9 pocillos del molde. Divide la masa de forma equitativa entre los pocillos, cubriendo unos $\frac{3}{4}$.
- 6 Lleva al horno por 30 minutos, o hasta que la superficie esté dorada y al ingresar un palillo de madera en el centro, éste salga seco.
- 7 Deja enfriar por 10 minutos antes de desmoldar.

Información nutricional (por porción): 92 kcal | 6,5 g de grasa | 5,9 g de proteína | 3,2 g de carb. totales | 2,1 g de carb. netos.



PAN RELLENO

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
20 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
55 MINUTOS

INGREDIENTES

MASA

75 g de harina de almendras

15 g de harina de coco

150 g de queso mozzarella, en hebras

30 g de queso crema

2 huevos

2 cucharaditas de goma xantana

1 sobrecito de levadura instantánea

RELLENO

250 g de carne molida

½ cucharada de aceite de oliva

2 dientes de ajo, picados

50 g de queso mozzarella, en hebras

50 g de salsa de tomate

Sal y pimienta a gusto

TIP: ¿Qué tal un relleno de pepperoni?

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 En una sartén con una cucharada de aceite a fuego medio, saltea la carne por 5 minutos. Añade la salsa de tomate y salpimienta a gusto. Reserva.
- 3 En un bol grande apto para microondas, calienta en el microondas el queso mozzarella y el queso crema, de a intervalos de 20 segundos, hasta derretir (1 minuto).
- 4 Añade los huevos y mezcla bien. Incorpora los ingredientes secos: harina de almendras, harina de coco, goma xantana, levadura y sal a gusto. Amasa con las manos hasta formar una masa fácil de trabajar.
- 5 Divide la masa en 2 y coloca uno de los bollos entre dos papel manteca. Extiende la masa en forma de rectángulo y retira el papel de arriba. Vuelve a tapar, voltea y retira el papel que estaba debajo. Coloca en el centro de la masa la mitad del relleno de carne y el queso. Enrolla como si fuera un pionono y cierra el pan de los lados. Repite.
- 6 Coloca los panes en una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino. Puedes pincelar el tope con mantequilla y espolvorear parmesano (seco).
- 7 Lleva al horno por 25 minutos o hasta dorar la masa. Deja enfriar por 10 minutos y disfruta!

Información nutricional (por porción): 440 kcal | 28 g de grasa | 29,8 g de proteína | 8,6 g de carb. totales | 4,2 g de carb. netos.



TOTOPOS DE QUESO

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
25 MINUTOS

INGREDIENTES

280 g de queso cheddar,
en hebras

40 g de harina de
almendras

1 cucharadita de pimentón

1 cucharadita de cúrcuma

1 cucharadita de cebolla
en polvo

TIP: ¡Acompaña estos
totopos con salsa de
tomate o guacamole!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 En un bol mediano, mezcla la harina de almendras, el pimentón, la cebolla en polvo y la cúrcuma.
- 3 Echa el queso en hebras sobre una bandeja para hornear con papel manteca/pergamino o estera de silicona. Extiende el queso formando un cuadrado.
- 4 Espolvorea la mezcla de harina de almendras de manera uniforme sobre el queso. Agita un poco la bandeja para no dejar huecos.
- 5 Lleva al horno durante 15 minutos, o hasta que el queso esté dorado en el centro y crujiente en los bordes.
- 6 Retira la bandeja del horno y cubre el queso con papel de cocina para eliminar el exceso de grasa. Despega la masa del papel manteca.
- 7 Corta en cuadrados y luego en triángulos con un cuchillo o un cortador de pizza.

Información nutricional (por porción): 328 kcal | 26,5 g de grasa | 19 g de proteína | 3,5 g de carb. totales | 2,4 g de carb. netos.



PIZZETAS DE QUESO

RINDE
2 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
15 MINUTOS

INGREDIENTES

100 g de queso
mozzarella, en hebras
30 g de salsa de tomate
1 cucharadita de orégano
Tomates cherry y
albahaca a gusto
(opcional)

TIP: Prueba prepararlos
con un mix de quesos para
más sabor!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Haz montañitas con la mitad del queso, sobre una bandeja apta para hornos cubierta con papel manteca/pergamino o un tapete de silicona.
- 3 Lleva al horno por 5 minutos o hasta derretir el queso.
- 4 Añade la salsa de tomate, lo que resta del queso y espolvorea orégano.
- 5 Hornea por 5 minutos más.
- 6 Decora con cherry y albahaca y disfruta!

Información nutricional (por porción): 181 kcal | 12,7 g de grasa | 13 g de proteína | 3,5 g de carb. totales | 2,8 g de carb. netos.



PAN RELLENO DE BRIE

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
40 MINUTOS

INGREDIENTES

MASA

75 g de harina de almendras

150 g de queso en hebras (recomiendo 75 g de mozzarella y 75 g de parmesano)

1 cucharadita de polvo para hornear

RELLENO

Una rueda pequeña de queso brie o camembert (125 g)

1 cebolla de verdeo en rodajas finas (parte blanca)

50 g de champiñones

TIP: La mozzarella no debe ser muy blanda, ya que puede provocar que el pan se derrita, por eso, recomiendo mezclar con un queso más duro.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En una sartén a fuego medio, saltea la cebolla de verdeo con los hongos en un chorrito de aceite de oliva, por unos 5 minutos.
- 3 En un bol grande apto para microondas, calienta el queso en hebras en el microondas por 45 segundos o hasta que esté totalmente derretido.
- 4 Añade la harina de almendras y el polvo para hornear. Mezcla y amasa hasta que queden los ingredientes bien integrados.
- 5 Coloca la masa entre dos papel manteca y usa las manos para extender la masa y crear un círculo. Coloca el brie en el centro de la masa y vierte por encima la mezcla de hongos.
- 6 Con un cuchillo, corta la masa en tiras desde el borde del queso (centro) hacia fuera, como si fuese un sol. Lleva una tira de masa por encima del queso y ve envolviéndolo tira por tira.
- 7 Coloca el pan sobre una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 8 Lleva al horno por 25 minutos o hasta que la superficie quede dorada.

Información nutricional (por porción): 133 kcal | 10,5 g de grasa | 7,6 g de proteína | 2,4 g de carb. totales | 1,6 g de carb. netos.



NUDITOS A LA PROVENZAL

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS

INGREDIENTES

100 g de harina de almendras

150 g de queso mozzarella, en hebras

60 g de queso crema

1 huevo

2 cucharaditas de orégano o perejil fresco

1 cucharadita de polvo de ajo

1 cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de sal

1 cucharada de mantequilla derretida (para dorar)

TIP: Una opción es sustituir la provenzar por pesto, usando albahaca y aceite de oliva en vez de orégano y mantequilla.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande apto para microondas, añade la mozzarella y el queso crema. Calienta en el microondas de a intervalos de 30 segundos hasta derretir (cerca de 90 segundos).
- 3 Añade los ingredientes secos: la harina de almendras, el orégano, el polvo de ajo, el polvo para hornear y la sal. Mezcla bien hasta integrar. Agrega el huevo y mezcla hasta absorber.
- 4 Corta la masa en 8 partes iguales, y extiende cada partecita de la masa de forma alargada (como si fuese un grisin). Suavemente, haz un nudo con la masa.
- 5 Lleva los nudos a una bandeja apta para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona. Pincela los nudos con mantequilla derretida y espolvorea un poco más de ajo y orégano (opcional).
- 6 Lleva al horno por 15 minutos o hasta dorar la superficie.

Información nutricional (por porción): 156 kcal | 12,8 g de grasa | 7,3 g de proteína | 3,2 g de carb. totales | 2,1 g de carb. netos.



CAPÍTULO

5

PANES PARA COMPARTIR





PAN DE MOLDE CON QUESO Y BACON

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
65 MINUTOS

INGREDIENTES

150 g de harina de almendras

75 g de queso crema, batido y suavizado

60 g de mantequilla, derretida

2 huevos

200 g de bacon/tocino en cubos

150 g de queso cheddar, en hebras (o mozzarella, parmesano)

1 cucharada de polvo para hornear

TIP: Rebana el pan, coloca queso por arriba y lleva al horno para un extra de queso derretido!.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En una sartén, saltea el tocino a fuego medio hasta dorar.
- 3 En un bol grande, bate los huevos y el queso crema. Añade la harina de almendras y el polvo para hornear y mezcla hasta integrar.
- 4 Añade la mantequilla, el tocino crocante y el queso, mezcla hasta combinar y formar una pasta.
- 5 Vierte la pasta en un molde para pan engrasado con mantequilla o cubierto con papel manteca/pergamino.
- 6 Lleva al horno por 45 minutos o hasta que al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco.
- 7 Deja enfriar completamente antes de cortar.

Información nutricional (por porción): 260 kcal | 22 g de grasa | 12,5 g de proteína | 3 g de carb. totales | 2,1 g de carb. netos.



PAN CON AJO

RINDE
6 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS

INGREDIENTES

PAN

85 g de harina de almendras

170 g de mozzarella en hebras

60 g de queso crema

½ cucharada de polvo para hornear

1 huevo

1 cucharadita de goma xantana (opcional)

1 cucharadita de ajo

1 cucharadita de perejil

COBERTURA

1 cucharada de mantequilla (15 g)

1 cucharadita de ajo

1 cucharadita de perejil fresco picado

20 g de queso parmesano (opcional)

TIP: Queda perfecto acompañado con salsa de tomate.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 En un bol grande apto para microondas, coloca todos los ingredientes del pan menos el huevo: harina de almendras, mozzarella, queso crema, polvo para hornear, goma xantana, ajo y perejil. Revuelve bien.
- 3 Calienta la mezcla en el microondas a potencia alta por 1 minuto o hasta que el queso se derrita.
- 4 Añade el huevo a la mezcla y mezcla bien hasta formar una masa uniforme. Reserva.
- 5 Derrite la mantequilla en un bol apto para microondas por 30 segundos. Añade el ajo y el perejil fresco y mezcla bien.
- 6 Coloca la masa en una bandeja para horno cubierta por papel manteca/pergamino o estera de silicona. Estira la masa hasta formar un pan ovalado. Corta en rebanadas.
- 7 Pinta el pan con la mantequilla derretida y espolvorea queso parmesano por encima (opcional).
- 8 Lleva al horno por 20 minutos o hasta que la masa quede ligeramente dorada.

Información nutricional (por porción): 215 kcal | 17,7 g de grasa | 10,2 g de proteína | 3,7 g de carb. totales | 2,3 g de carb. netos.



PAN PULL-APART DE PIZZA

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
35 MINUTOS

INGREDIENTES

200 g de harina de almendras

200 g de queso mozzarella, en hebras

150 g de queso parmesano, en hebras

60 g de queso crema

3 huevos

50 g de pepperoni, en rodajas

1 cucharadita de polvo para hornear

1 cucharadita de orégano

TIP: El queso parmesano puede ser substituido por el que más gustes, ¿Qué tal cheddar en hebras?

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande apto para microondas, mezcla el queso mozzarella y el queso crema. Calienta en el microondas de a intervalos de 20 segundos por 1 minuto o hasta derretir el queso. Añade la harina de almendras y el polvo para hornear y vuelve a mezclar.
- 3 Agrega al bol los huevos y amasa hasta formar una masa pegajosa.
- 4 Espolvorea la masa con un poco de parmesano y forma bollitos. Cuantos más, mejor. Reboza cada bollito en el parmesano, mezclado con el orégano.
- 5 En un molde con hueco en el centro, ve añadiendo los bollitos de masa rebosada, espolvoreando queso entre cada capa (opcional) y añadiendo el pepperoni entre bollitos.
- 6 Una vez terminado, termina de cubrir el pan con el queso y el pepperoni que reste.
- 7 Lleva al horno por 25 minutos o hasta dorar el tope.
- 8 Desmolda y sirve junto a una salsa de tomate.

Información nutricional (por porción): 175 kcal | 13,5 g de grasa | 10,5 g de proteína | 3,5 g de carb. totales | 2,2 g de carb. netos.



PANCITOS PULL-APART CON DIP DE ESPINACAS

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
50 MINUTOS

INGREDIENTES

PAN

110 g de harina de almendras

30 g de harina de coco

70 g de queso crema

225 g de queso mozzarella, en hebras

3 huevos

1 cucharada de polvo para hornear

SALSA

200 g de espinacas, congeladas

50 g de queso crema

25 g de mozzarella

25 g de parmesano

1 cucharadita de ajo

Sal y pimienta a gusto

TIP: Esta receta lleva mucho polvo para hornear, así que es importante buscar alguno de calidad que no tenga aluminio, sino el sabor puede quedar amargo.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 En un bol grande apto para microondas, calienta la mozzarella y el queso crema en el microondas, de a intervalos de 20 segundos hasta derretir (cerca de 1 minuto).
- 3 Añade la harina de almendras, la harina de coco, el polvo para hornear y los huevos. Mezcla bien y deja enfriar en el freezer/congelador por 10 minutos.
- 4 Forma 8 bolas con la masa y vuelve a congelar por otros 10 minutos.
- 5 Mientras, descongela la espinaca en una olla a fuego bajo (si está congelada). Añade el ajo, cocinando por un minuto más y luego el resto de los ingredientes. Mezcla bien y apaga el fuego.
- 6 Coloca las bolas de masa alrededor del borde de una sartén de hierro o apta para horno (yo usé de 21 cm de diámetro). Rocía con un poco de parmesano rallado (opcional). Rellena el centro con la salsa de espinacas.
- 7 Lleva al horno por 20 minutos o hasta que los rollos estén dorados en la superficie.

Información nutricional (por porción): 190 kcal | 14 g de grasa | 10 g de proteína | 7,5 g de carb. totales | 4,3 g de carb. netos.



KHACHAPURIS

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
25 MINUTOS

INGREDIENTES

MASA

75 g de harina de almendras

125 g de mozzarella, en hebras

30 g de queso crema

1 huevo

1 cucharadita de polvo para hornear

1 huevo, batido para pincelar la masa

RELLENO

150 g de mozzarella, en hebras

150 g de queso feta, trozado en cubos pequeños

2 huevos

30 g de mantequilla, cortada en dos cuadrados medianos

TIP: Esta es la forma clásica de rellenar el Khachapuri, pero diviértete y prepáralos con tu relleno keto favorito.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 En un bol grande apto para microondas, coloca la harina de almendras, la mozzarella y el queso crema. Calienta en el microondas por 1 minuto, mezcla y calienta por 1 minuto más. Mezcla hasta combinar bien.
- 3 Añade el polvo para hornear y el huevo. Vuelve a mezclar y amasa hasta formar una masa homogénea.
- 4 Mezcla los dos quesos del relleno y reserva.
- 5 Divide la masa en 2 bollos. Coloca un bollo entre dos papel manteca y extiende con un palo de amasar en forma redonda (de pizza). Cubre la masa con la mitad del mix de quesos y pliega dos lados enfrentados en forma de bote. Une las puntas que se tocan. Repite.
- 6 Coloca los botes en una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino. Pincela los bordes del bote con huevo batido para dorar la masa.
- 7 Lleva al horno por 10 minutos o hasta que el queso derrita. Retira del horno, rompe un huevo en el centro de cada bote y añade el cuadradito de mantequilla en un costado.
- 8 Lleva nuevamente al horno por 5 minutos más o hasta cocinar el huevo. Decora con perejil picado y disfruta!

Información nutricional (por porción): 197 kcal | 15,8 g de grasa | 10,8 g de proteína | 3,2 g de carb. totales | 2,5 g de carb. netos.



VOLCÁN DE QUESO

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
105 MINUTOS

INGREDIENTES

PAN

100 g de queso
parmesano, en hebras

150 g de harina de
almendras

75 g de queso crema

60 g de mantequilla
derretida

2 huevos

1 cucharada de polvo para
hornear

RELLENO

220 g de queso
untable/requesón/cuajada

50 g de queso mozzarella,
en hebras

TIP: ¡Receta ideal para
los amantes del queso!
Todo queso sirve, yo usé
parmesano en el pan y
mozzarella por arriba para
que derrita rápido.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 160°C.
- 2 En un bol grande, bate con un tenedor el queso crema y los huevos. Incorpora la mantequilla y el queso parmesano. Mezcla hasta combinar.
- 3 Añade los ingredientes secos: la harina de almendras y el polvo para hornear. Mezcla bien.
- 4 Coloca la mezcla en un molde con hueco ya engrasado con mantequilla. Lleva al horno por 45 minutos o hasta que al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco.
- 5 Deja enfriar el pan en la nevera/heladera por 15 minutos y desmolda en una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 6 Rellena con queso untable en el hueco y sobre el pan, espolvorea el queso mozzarella.
- 7 Lleva a horno medio (200°C) por 20 minutos o hasta derretir el queso.
- 8 Deja enfriar al menos 15 minutos antes de transferir a una tabla (o corta sobre el papel manteca).

Información nutricional (por porción): 249 kcal | 19,9 g de grasa | 13,1 g de proteína | 5,4 g de carb. totales | 4 g de carb. netos.



MUFFINS DE HAMBURGUESA

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
50 MINUTOS

INGREDIENTES

MASA

50 g de harina de almendra

80 g de harina de linaza

1 cucharadita de polvo de hornear

2 huevos grandes

30 g de queso crema

RELLENO

250 g de carne molida

2 dientes de ajo, picados

½ cebolla, picada

50 g de queso cheddar, rallado

Aceite de oliva, sal y pimienta a gusto

TIP: Diviértete y haz el relleno que más gustes. ¿Qué tal un relleno caprese, con tomate, queso y albahaca?

PREPARACIÓN

- 1 En una sartén a fuego medio con aceite de oliva, saltea la cebolla hasta quedar transparente. Añade el ajo y cocina un minuto más.
- 2 Añade a la sartén la carne y salpimienta a gusto. Cocina parcialmente por 5 minutos. Reserva.
- 3 Precalentar el horno a 180°C.
- 4 En un bol grande, mezcla los ingredientes secos de los muffins y añade una pizca de sal. Añade los ingredientes húmedos y mezcla con los secos hasta combinar.
- 5 Divide la mezcla de los muffins en un molde para muffins y presiona la masa hacia los bordes para hacer un hueco. Luego, rellena cada molde con la mezcla de carne molida.
- 6 Lleva el molde al horno por 15 a 20 minutos o hasta que los muffins estén ligeramente dorados por fuera.
- 7 Retira del horno, cubre con un poco de queso, y lleva al horno nuevamente por 1 a 3 minutos más.
- 8 Deja enfriar 5 minutos y retira los muffins del molde.

Información nutricional (por porción): 282 kcal | 17,9 g de grasa | 21 g de proteína | 7 g de carb. totales | 2,5 g de carb. netos.



BIZCOCHOS RELLENOS

RINDE
6 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
20 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS

INGREDIENTES

MASA

150 g de harina de almendras

200 g de queso mozzarella, en hebras

60 g de queso crema

60 g de queso parmesano, rallado

1 huevo

RELLENO

150 g de carne molida

1 diente de ajo, picado

¼ de cebolla, picada

Aceite de oliva, sal y pimienta a gusto

TIP: Opción extra deli: rellenar los bizcochos de queso, bacon crujiente y champiñones.

PREPARACIÓN

- 1 En una sartén a fuego medio con aceite de oliva, saltea la cebolla hasta quedar transparente. Añade el ajo y cocina un minuto más.
- 2 Añade a la sartén la carne y salpimienta a gusto. Cocina parcialmente por 5 minutos.
- 3 Precalentar el horno a 200°C .
- 4 En un bol grande apto para microondas, añade el queso crema y la mozzarella. Calienta en el microondas de a intervalos de 20 segundos, hasta derretir el queso (cerca de 1 minuto).
- 5 Añade la harina de almendras y los huevos. Mezcla hasta combinar bien y que quede una masa pegajosa. Coloca en el congelador/freezer por 10 minutos, o hasta que quede una masa fácil de manejar.
- 6 Divide la masa en 6 bollos. Aplana los bollos en tu palma y rellena con el preparado de carne. Cierra, cubriendo toda la carne y repite con todos los bollos.
- 7 Coloca las bolitas de pan en una bandeja para muffins (o una bandeja común para horno) y espolvorea el parmesano sobre los panes.
- 8 Lleva al horno por 15 minutos o hasta dorar la superficie y el queso.

Información nutricional (por porción): 327 kcal | 23,3 g de grasa | 23,5 g de proteína | 5,6 g de carb. totales | 3,7 g de carb. netos.



ROLLOS DE PIZZA

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
35 MINUTOS

INGREDIENTES

MASA

75 g de harina de almendras

150 g de queso mozzarella, en hebras

30 g de queso crema

1 huevo

1 cucharadita de orégano

½ cucharadita de cebolla, en polvo

½ cucharadita de ajo, en polvo

RELLENO

100 g de queso cheddar (o el que más gustes!), en lonchas

60 g de salsa de tomate

60 g de chorizo pepperoni, en rodajas

TIP: Para una super presentación, coloca los rollos en una sartén de hierro de 21 cm, en vez de una bandeja, y sirve dentro de la sartén.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 En un bol grande apto para microondas, añade el queso en hebras y el queso crema. Calienta en el microondas de a intervalos de 20 a 30 segundos hasta derretir (cerca de 1 minuto).
- 3 Añade la harina de almendras, el huevo, el orégano, el ajo y la cebolla y mezcla hasta formar una masa suave y pegajosa.
- 4 Coloca la masa entre dos papel manteca/pergamino y extiende con un palo de amasar (o con las manos!) lo más finito posible.
- 5 Retira el papel del tope, vuelve a tapar, voltea y retira el papel que estaba debajo. Añade una capa de queso, de salsa de tomate y de pepperoni.
- 6 Enrolla la masa y corta el arrollado en 12 porciones. Coloca los rollos en una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona.
- 7 Lleva al horno por 15 minutos o hasta cocinar la masa y derretir el queso.
- 8 Deja enfriar por 10 minutos y disfruta!

Información nutricional (por porción): 137 kcal | 11 g de grasa | 7,6 g de proteína | 1,9 g de carb. totales | 1,3 g de carb. netos.



BRUSCHETTAS

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
10 MINUTOS

INGREDIENTES

1 *baguette keto*, cortada en rodajas

200 g de tomate, picado en cuadraditos chicos

2 dientes de ajo, picados finito

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Una cucharada de albahaca fresca, picada

Sal y pimienta a gusto

TIP: Para una opción más crocante de base de bruschettas puedes usar galletitas cracker

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 Cubre una bandeja para horno con papel manteca/pergamino o tapete de silicona y coloca el pan cortado.
- 3 Usa parte del aceite para pincelar las rodajas de pan de ambos lados.
- 4 Lleva al horno por 5 minutos hasta dorar (pero no quemar!).
- 5 En un bol, mezcla el tomate, el ajo, la albahaca y lo que resta del aceite de oliva. Salpimenta a gusto. Puedes cocinar antes el ajo si no quieres un sabor muy fuerte.
- 6 Agrega una cucharada de la mezcla de tomate a cada rebanada de pan tostado.
- 7 ¡Sirve y disfruta!

Información nutricional (por porción): 161 kcal | 11,7 g de grasa | 5,2 g de proteína | 9,6 g de carb. totales | 3,8 g de carb. netos.



PAN DE MANTEQUILLA Y AJO

RINDE
7 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
50 MINUTOS

INGREDIENTES

MASA

150 g de harina de almendras

250 g de queso mozzarella, en hebras

50 g de queso parmesano, en hebras

60 g de queso crema

3 huevos

1 cucharada de polvo para hornear

1 cucharadita de goma xantana

1 pizca de sal

PROVENZAL

60 g de mantequilla

4 dientes de ajo, picados fino

2 cucharadas de perejil fresco, picado

TIP: La clave de la receta es que los panes crezcan juntos y puedan ser servidos directamente en la sartén de hierro!

PREPARACIÓN

- 1 Engrasa una sartén de hierro o un molde redondo para horno (21 cm de diámetro) con mantequilla.
- 2 En un bol grande apto para microondas, coloca la mozzarella y el queso crema. Calienta en el microondas por 1 minuto y medio o hasta derretir.
- 3 Añade la harina de almendras, los huevos, el polvo para hornear, la goma xantana y la sal. Mezcla hasta combinar y formar una masa.
- 4 Divide la masa en 7 bollos iguales. Pasa los bollos por el parmesano y colócalos en la sartén. Espolvorea lo que sobra del parmesano y refrigera por 10 minutos.
- 5 Precalentar el horno a 200°C.
- 6 Lleva los panes al horno por 25 minutos o hasta dorar.
- 7 Mientras, prepara la provenzal. Derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio, añade el ajo y cocina por 2 minutos. Apaga el fuego y añade el perejil. Revuelve bien y reserva.
- 8 Retira el pan del horno y pincela con una cantidad generosa de provenzal.

Información nutricional (por porción): 405 kcal | 32,9 g de grasa | 21,6 g de proteína | 6,6 g de carb. totales | 4,4 g de carb. netos.



CAPÍTULO

6

PANES KETO



DULCES



BUDÍN DE PAN

RINDE
20 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
20 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
135 MINUTOS

INGREDIENTES

PAN

200 g de harina de almendras

50 g de eritritol

100 g de mantequilla, derretida

½ taza de agua

2 huevos

1 cucharadita de polvo para hornear

BUDÍN

1 taza de crema de leche/nata

½ taza de agua

50 g de eritritol

30 g de mantequilla, derretida

3 huevos

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 cucharadita de canela (opcional)

CARAMELO

100 g de eritritol

2 cucharaditas de agua

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, mezcla los ingredientes húmedos del pan: la mantequilla, los huevos y el agua. Añade los ingredientes secos: harina de almendras, polvo para hornear y endulzante y mezcla hasta formar una pasta.
- 3 Vierte la mezcla de pan en un molde para pan engrasado previamente con mantequilla o cubierto con papel manteca/pergamino. Lleva al horno por 45 minutos o hasta que al ingresar un palillo en el medio, éste salga seco. Deja reposar en una rejilla para enfriar.
- 4 En otro bol grande, bate los ingredientes del budín: la crema de leche, el agua, el eritritol, la mantequilla, los huevos, el extracto de vainilla y la canela (opcional).
- 5 Una vez frío el pan, corta en cuadraditos, llévalo a un bol y cubre con la mezcla del budín.
- 6 Coloca el eritritol y el agua del caramelo en una forma/molde con hueco en el centro. Calienta a baño maría hasta formar el caramelo. Luego distribuye el caramelo de forma pareja por todo el molde.
- 7 Vierte el pan en remojo al molde con el caramelo y cubre con papel de aluminio. Coloca el molde del pan sobre una bandeja para horno (de al menos 2 cm de altura) y cubierta por la mitad con agua, para hornear a baño maría.
- 8 Lleva al horno por 60 minutos o hasta que la masa se vea firme.

BUDÍN DE PAN

(CONTINUACIÓN)

TIP: Gran parte del tiempo de la receta es para preparar el pan, pero claro que lo ideal es usar algún pan viejo que va a echarse a perder!

9 Deja enfriar por 10 minutos y desmolda.

Información nutricional (por porción): 125 kcal | 11,8 g de grasa | 3 g de proteína | 1,9 g de carb. totales | 1,2 g de carb. netos.



ENDULZANTES RECOMENDADOS

- **ERITRITOL**
- **STEVIA**
- **FRUTA DE MONJE**
- **ALULOSA**

ENDULZANTES A EVITAR

- **XYLITOL**
- **MALTITOL**
- **SUCRALOSA**



**PARA MÁS INFO, VE A LA
GUÍA DE INGREDIENTES KETO**



BUDÍN DE LIMÓN

RINDE
16 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
110 MINUTOS

INGREDIENTES

BUDÍN

250 g de queso crema

9 huevos

150 g de harina de coco

100 g de eritritol

115g de mantequilla, a temperatura ambiente

1 cucharadita de esencia de vainilla

½ cucharada de polvo para hornear

1 cucharadita de canela (opcional)

GLASEADO

1 chorrito de limón

55 g de eritritol pulverizado/en polvo (o medio sobre de stevia)

50 g de crema de leche/nata

TIP: Puedes colocar jugo de limón con cáscara de limón dentro de la masa para que quede sabor limón. Otras opciones: chispas de chocolate amargo, frutos rojos o marmolado (coloca cacao en la mitad de la mezcla).

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, bate la mantequilla, el queso crema, el eritritol y la esencia de vainilla. Ve agregando los huevos, uno por vez, y batiendo.
- 3 Añade todos los ingredientes secos: la harina de coco, el polvo para hornear y la canela (opcional). Revuelve bien hasta formar una pasta uniforme.
- 4 Vierte la mezcla en un molde para pan, previamente engrasado con mantequilla (o cubierto con papel manteca).
- 5 Lleva al horno por 90 minutos, o hasta que al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco.
- 6 Deja enfriar el budín por 10 minutos y desmolda.
- 7 Bate en un tazón mediano el eritritol en polvo, con la crema de leche y el limón. Vierte por arriba del budín una vez frío.

Información nutricional (por porción): 142 kcal | 10,1 g de grasa | 5,7 g de proteína | 7,7 g de carb. totales | 3,7 g de carb. netos.



BUDÍN DE CHOCOLATE Y NUECES

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS

INGREDIENTES

100 g de harina de almendras

15 g de harina de coco

110 g de queso crema, a temperatura ambiente

50 g de mantequilla, a temperatura ambiente

66 g de eritritol

3 huevos

2 cucharadas de cacao en polvo

1 cucharada de polvo para hornear

1 cucharadita de esencia de vainilla

½ cucharadita de goma xantana

50 g de nueces pecanas, picadas

TIP: Añade chispas de chocolate para una versión extra chocolatosa.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, combina la mantequilla y el queso crema. Mezcla hasta suavizar. Añade el eritritol, la esencia de vainilla y los huevos. Vuelve a mezclar hasta combinar.
- 3 Añade al bol los ingredientes secos: la harina de almendras, la harina de coco, el cacao, el polvo para hornear y la goma xantana. Mezcla hasta formar una pasta. Incorpora la mitad de las nueces y vuelve a mezclar.
- 4 Engrasa con mantequilla un molde para pan o cubre con papel manteca. Vierte la pasta en el molde y decora con el restante de nueces picadas.
- 5 Lleva al horno por 35 minutos o hasta que al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco.
- 6 Deja enfriar por 10 minutos, desmolda y deja enfriar por 10 minutos más en una rejilla antes de cortar.

Información nutricional (por porción): 150 kcal | 13,6 g de grasa | 4,1 g de proteína | 4,3 g de carb. totales | 2,2 g de carb. netos.



CROISSANTS CON CHOCOLATE

RINDE
10 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
40 MINUTOS

INGREDIENTES

MASA

200 g de queso
mozzarella, en hebras

50 g de queso crema

1 huevo

80 g de harina de
almendras

30 g de harina de coco

30 g de eritritol

15 g de mantequilla

RELLENO

50 g de chocolate 70%
cacao, trozado

30 g de mantequilla

15 g de eritritol

TIP: ¡El queso no se siente!
Pero para maximizar el
sabor, escoge un con sabor
suave (por eso elegí la
mozzarella) y con poca sal.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande apto para microondas, agrega el queso en hebras y el queso crema. Derrite en el microondas por 1 minuto en intervalos de 30 segundos. Mezcla hasta combinar.
- 3 Incorpora el resto de los ingredientes: la mantequilla, la harina de almendras, la harina de coco, el eritritol y el huevo. Mezcla bien y amasa hasta formar un bollo.
- 4 Coloca el bollo entre dos papel manteca y extiende la masa con un palo de amasar. Retira el papel de arriba, vuelve a cubrir, voltea y retira el papel que estaba debajo.
- 5 Esparce la mantequilla (del relleno) sobre la masa, espolvorea el eritritol y luego el chocolate. Corta la masa en rectángulos y luego en triángulos y arrolla cada uno desde la parte mayor hacia la menor.
- 6 Coloca los croissants en una bandeja apta para hornos cubierta con papel manteca/pergamino o un tapete de silicona. Pincela con más mantequilla (opcional)
- 7 Hornea por 25 minutos o hasta quedar ligeramente dorados.

Información nutricional (por porción): 175 kcal | 13,8 g de grasa | 7,8 g de proteína | 5,7 g de carb. totales | 3,3 g de carb. netos.



ROLLOS DE CANELA

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
20 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
40 MINUTOS

INGREDIENTES

MASA

80 g de harina de almendras

30 g de harina de coco

175 g de mozzarella, en hebras

30 g de queso crema

30 g de eritritol

1 huevo

½ cucharadita de polvo para hornear

RELLENO

2 cucharadas de agua, hirviendo

2 cucharadas de eritritol

2 cucharaditas de canela

GLASEADO

2 cucharadas de queso crema, a temperatura ambiente

1 cucharada de yogurt griego

½ sobrecito de stevia

TIP: Puedes sustituir el stevia del glaseado por eritritol en polvo (1 cucharadita).

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande apto para microondas, calienta en el microondas el queso mozzarella y el queso crema de a intervalos de 20 segundos por 1 minuto.
- 3 Añade el huevo, el eritritol y mezcla. Añade la harina de almendras, la harina de coco y el polvo para hornear. Mezcla y amasa hasta combinar.
- 4 Coloca la masa entre dos papel manteca/pergamino y extiende con un palo de amasar (o con las manos!). Despega el papel de encima, vuelve a colocar sobre la masa, voltea con cuidado y despega el papel que estaba debajo. Corta la masa en 12 tiras largas. Si quedó muy gruesa, puedes volver a extenderla.
- 5 Prepara el relleno, mezclando el agua hirviendo, el endulzante y la canela. Esparce el relleno en todas las tiras de masa y enrolla. Coloca los rollos en una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino o tapete de silicona.
- 6 Lleva al horno por 20 minutos o hasta dorar la superficie. Mientras, prepara el glaseado: mezcla bien el queso crema, el yogurt y el stevia.
- 7 Vierte el glaseado sobre los rollos de canela y disfruta!

Información nutricional (por porción): 107 kcal | 7,9 g de grasa | 5,5 g de proteína | 3,7 g de carb. totales | 1,9 g de carb. netos.



PAN DE BANANA

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS

INGREDIENTES

150 g de harina de almendras

50 g de harina de linaza

20 g de psyllium en polvo

160 g de eritritol

115 g de mantequilla

100 g de queso crema

4 huevos

1 cucharada de polvo para hornear

2 cucharaditas de esencia de banana

1 cucharadita de esencia de vainilla

50 g de nueces picadas

TIP: La clave de esta receta es la esencia de banana, en keto es recomendable tener a mano una buena variedad de esencias para jugar con los sabores.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En una sartén a fuego bajo, derrite la mantequilla hasta dorar, revolviendo ocasionalmente.
- 3 En un bol, mezcla los ingredientes secos: la harina de almendras, la harina de linaza, el psyllium, el polvo para hornear y una pizca de sal.
- 4 En otro bol grande, añade los huevos y el endulzante. Bate por 3 minutos con batidora eléctrica hasta airear. Añade la mantequilla, el queso crema, la esencia de banana y la esencia de vainilla. Mezcla hasta combinar.
- 5 Añade los ingredientes secos a los húmedos y ve mezclando suavemente, sin batir.
- 6 Vierte la mezcla en un molde para pan, engrasado con mantequilla o cubierto con papel manteca/pergamino. Distribuye la mezcla en todo el molde y decora con las nueces picadas.
- 7 Lleva al horno por 20 minutos o hasta dorar la superficie. Retira y cubre con papel de aluminio. Vuelve a llevar al horno por 40 minutos o hasta que al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco.
- 8 Deja enfriar por 15 minutos antes de desmoldar, y luego deja enfriar por otros 15 minutos hasta cortar.

Información nutricional (por porción): 221 kcal | 20,3 g de grasa | 6,4 g de proteína | 5,8 g de carb. totales | 2,6 g de carb. netos.



PASTEL DE ZANAHORIA

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
20 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
110 MINUTOS

INGREDIENTES

PASTEL

200 g de harina de almendras

56 g de harina de coco

150 g de eritritol

6 huevos

110 g de mantequilla, derretida

½ taza de crema de leche/nata

1 cucharada de polvo para hornear

1 cucharadita de esencia de vainilla

2 cucharaditas de canela en polvo

2 zanahorias grandes, ralladas

100 g de nueces pecanas, picadas

GLASEADO

250 g de queso crema, a temperatura ambiente

110 g de mantequilla, a temperatura ambiente

3 sobrecitos de stevia

100 g de nueces pecanas, picadas

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol mediano, mezcla los ingredientes secos: la harina de almendras, la harina de coco, el eritritol, el polvo para hornear, la canela y una pizca de sal. Añade las zanahorias ralladas y mezcla hasta combinar.
- 3 En un bol grande, bate hasta airear los huevos, la mantequilla, la crema de leche y la esencia de vainilla. Añade los ingredientes secos a los húmedos y mezcla hasta formar una pasta. Agrega las nueces y mezcla.
- 4 Lleva la pasta a un molde redondo de 21 cm de diámetro previamente engrasado con mantequilla. Lleva al horno por 60 minutos o hasta que al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco. Deja enfriar por completo por al menos 30 minutos.
- 5 Mientras, prepara el glaseado: en un bol grande, bate el queso crema, la mantequilla y el stevia hasta formar una crema suave.
- 6 Corta el pastel por la mitad y coloca parte del glaseado. Cubre con la tapa y coloca el restante. Echa nueces picadas para decorar.

Información nutricional (por porción): 464 kcal | 43,9 g de grasa | 9,6 g de proteína | 11,1 g de carb. totales | 5,6 g de carb. netos.

TIP: Una forma más simple es dividir la masa del pastel en dos moldes y cocinarlos por separado.



PAN DANÉS TRENZADO DE FRAMBUESA

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
25 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
55 MINUTOS

INGREDIENTES

DULCE

250 g de frambuesas
(o fresas), frescas o
congeladas

3 sobrecitos de stevia

1 cucharada de agua

1 cucharada de jugo de
limón o lima

1 cucharada de chía

50 g de nueces pecanas,
picadas

MASA

100 g de harina de
almendras

25 g de harina de coco

1 huevo

1 cucharada de agua

1 ½ cucharada de eritritol

2 cucharaditas de goma
xantana

1 cucharadita de polvo
para hornear

2 cucharaditas de vinagre
de manzana

TIP: ¿Qué tal cubrirlo con un
rico glaseado?

PREPARACIÓN

- 1 En una sartén a fuego medio, coloca las frambuesas, el stevia y el agua. Cocina, revolviendo, por 5 minutos. Apaga el fuego y ajusta la dulzura. Añade el jugo de limón y la chía. Lleva a un frasco y reserva en la nevera.
- 2 En un bol grande, mezcla los ingredientes secos: harina de almendras, harina de coco, eritritol, goma xantana y polvo para hornear. Añade los ingredientes húmedos: vinagre de manzana, huevo y agua. Mezcla hasta formar una masa. Envuelve la masa en papel film y reserva por 10 minutos.
- 3 Precalentar el horno a 180°C.
- 4 Coloca la masa entre dos hojas de papel manteca/pergamino y extiende con un palo de amasar. Retira la hoja de encima, vuelve a colocar, voltea y retira la hoja que estaba debajo.
- 5 Deja un rectángulo en el centro para colocar el relleno y corta los bordes en tiras, como si fuese un árbol de navidad. En el centro, echa las nueces y vierte el dulce. Cierra la masa, envolviendo tira por tira. Pincela la superficie con huevo para dorar la masa (opcional).
- 6 Lleva al horno por 20 minutos o hasta dorar la superficie de la masa. Sirve caliente y disfruta!

Información nutricional (por porción): 93 kcal | 6,6 g de
grasa | 2,9 g de proteína | 7,1 g de carb. totales | 2,8 g de
carb. netos.



BIZCOCHO CON CHISPAS DE CHOCOLATE

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
55 MINUTOS

INGREDIENTES

250 g de harina de almendras

6 huevos, claras y yemas separadas

100 g de chocolate 80% cacao, trozado

1 cucharada de polvo para hornear

2 cucharaditas de goma xantana

150 g de eritritol

30 g mantequilla, derretida

½ cucharada de esencia de vainilla

TIP: Para decorar, puedes cubrir con chocolate amargo derretido o pulverizar eritritol y espolvorear sobre el bizcocho.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 Coloca las claras de huevo en un bol grande y bate hasta formar una espuma (punto nieve). Agrega cada yema de huevo, batiendo constantemente. Añade el eritritol, la esencia de vainilla y la mantequilla. Vuelve a batir hasta combinar.
- 3 Añade al bol los ingredientes secos: la harina de almendras, la goma xantana y el polvo para hornear. Mezcla suavemente con una espátula hasta llegar a una mezcla homogénea.
- 4 Agrega el chocolate y vuelve a mezclar. Vierte la pasta en un molde de 22 cm de diámetro.
- 5 Lleva al horno por 45 minutos o hasta que el pan haya crecido y la superficie esté dorada.
- 6 Baja la temperatura del horno a 180°C y continúa cocinando por 15 minutos o hasta que al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco. Deja enfriar por 10 minutos antes de desmoldar y deja enfriar por completo.

Información nutricional (por porción): 186 kcal | 14,8 g de grasa | 6,4 g de proteína | 6,7 g de carb. totales | 3,5 g de carb. netos.



BISCOTTI

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
70 MINUTOS

INGREDIENTES

125 g de harina de almendras

50 g de eritritol

1 huevo

30 g de pistachos, enteros sin cáscara

30 g de nueces pecanas, picadas

1 cucharadita de polvo para hornear

1 cucharadita de esencia de almendra

1 pizca de sal

TIP: Derrite chocolate amargo (más que 70%) y sumerge la mitad del biscotti en el chocolate, espolvorea con nueces y pistachos triturados para darle un toque final.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, mezcla los ingredientes secos: la harina de almendras, el eritritol, el polvo para hornear, los pistachos, las nueces y la sal.
- 3 En un bol pequeño, bate ligeramente el huevo con el extracto de almendras. Incorpora los ingredientes húmedos a los secos y mezcla bien hasta formar una masa fácil de manejar.
- 4 En una bandeja cubierta con papel manteca o estera de silicona, modela la masa de forma alargada (como si fuese un pionono arrollado).
- 5 Lleva al horno por 30 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Retira y deja enfriar (cerca de 15 minutos).
- 6 Ve cortando la masa, formando los biscotti y ubicándolos en la bandeja para horno.
- 7 Lleva nuevamente al horno por 15 minutos o hasta quedar crocantes.

Información nutricional (por porción): 79 kcal | 6,6 g de grasa | 2,7 g de proteína | 2,8 g de carb. totales | 1,5 g de carb. netos.



GALLETAS DULCES

RINDE
6 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS

INGREDIENTES

150 g de harina de almendras

15 g de harina de coco

60 g de mantequilla, derretida

1 huevo

3 sobrecitos de stevia

½ cucharadita de esencia de vainilla

1 cucharadita de canela en polvo

½ cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de goma xantana

1 pizca de sal

TIP: Sustituye el stevia por 30 g de eritritol o ¼ de cucharadita de stevia líquida.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, combina todos los ingredientes y mezcla hasta formar una masa. Haz una bola con la masa.
- 3 Lleva la masa entre dos papeles manteca/pergamino y extiende con un palo de amasar (¡jo con las manos!). Retira el papel de encima, vuelve a colocar, voltea y retira el papel de abajo (paso para que no se pegue).
- 4 Corta la masa en cuadrados con un cuchillo filoso y con un tenedor, pincha las galletas (opcional).
- 5 Lleva al horno por 15 minutos o hasta que los bordes estén comenzando a dorarse. Deja enfriar por 20 minutos antes de partarlos y servirlos.

Información nutricional (por porción): 197 kcal | 17 g de grasa | 5 g de proteína | 6,4 g de carb. totales | 2,9 g de carb. netos.



BROWNIES DE AVELLANA

RINDE
10 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
70 MINUTOS

INGREDIENTES

100 g de mantequilla

100 g de chocolate 70% cacao

100 g de avellana

65 g de eritritol

2 huevos

2 cucharaditas de esencia de vainilla

TIP: Para una versión 2.0 coloca chispas de chocolate en la mezcla o decora el brownie con avellanas trituradas, antes de llevar al horno!

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C.
- 2 Cocina las avellanas en una sartén a fuego medio hasta dorar levemente. Cuida que no se quemen.
- 3 Retira con un papel de cocina la cáscara (pueden quedar partes de cáscara) y procésalas hasta triturar.
- 4 Coloca la mantequilla y el chocolate en un bol apto para microondas, derrítelas en el microondas de a intervalos de 20 segundos.
- 5 Añade el eritritol y la esencia de vainilla. Bate bien hasta integrar.
- 6 Añade los huevos y la harina de avellanas. Vuelve a batir hasta formar la pasta de brownies.
- 7 Vierte la mezcla en un molde para horno pequeño cubierto de papel manteca/pergamino (yo usé un molde para pan).
- 8 Hornea por 30 a 40 minutos (dependiendo si te gustan más o menos cocidos). Deja enfriar por 15 minutos antes de retirar del molde y cortar.

Información nutricional (por porción): 212 kcal | 19,8 g de grasa | 3,5 g de proteína | 6,1 g de carb. totales | 4,4 g de carb. netos.



ENSAIMADA CON CREMA PASTELERA

RINDE
12 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
20 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
70 MINUTOS

INGREDIENTES

MASA

200 g de harina de almendras

220 g de mozzarella, en hebras

50 g de queso crema

1 cucharada de harina de coco

30 g de eritritol

1 huevo

1 cucharadita de polvo para hornear

½ cucharadita de esencia de vainilla

Clara de huevo

RELLENO

1 taza de crema de leche

40 g de eritritol

15 g de mantequilla

3 yemas de huevo, batidas

½ cucharadita de goma xantana

½ cucharadita de esencia de vainilla.

PREPARACIÓN

- 1 Crema pastelera: En una sartén de fondo grueso a fuego bajo, vierte la crema de leche y la esencia de vainilla. Añade poco a poco las yemas de huevo, revolviendo constantemente. Añade la mantequilla, el eritritol y la goma xantana. Cocina por 5 minutos, mezclando siempre. Vierte en un bol. Si la mantequilla se separó de la crema, bate y deja enfriar hasta unir nuevamente. Cubre y reserva en la nevera.
- 2 Precalentar el horno a 180°C.
- 3 Ensaimada: En un bol apto para microondas, coloca la mozzarella y el queso crema. Calienta de a intervalos de 30 segundos hasta derretir el queso (1 minuto).
- 4 Mezcla y añade los ingredientes secos: la harina de almendras, la harina de coco, el eritritol y el polvo para hornear. Añade el huevo. Mezcla y amasa hasta formar una masa ligeramente pegajosa.
- 5 Estira la masa de forma alargada y enrolla formando la ensaimada. Lleva a una bandeja para horno cubierta con papel manteca/pergamino o estera de silicona. Pinta la superficie con clara de huevo.
- 6 Lleva al horno por 30 minutos o hasta dorar. Deja enfriar por completo (al menos 20 minutos) antes de cortar y rellenar con la crema pastelera.

Información nutricional (por porción): 165 kcal | 14 g de grasa | 5,7 g de proteína | 4,4 g de carb. totales | 2,5 g de carb. netos.



PANCAKE AL HIERRO

RINDE
4 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS

INGREDIENTES

50 g de harina de almendras

¼ taza de leche de almendras

10 g de mantequilla

2 huevos

½ cucharada de eritritol

½ cucharadita de goma xantana

1 chorrito de esencia de vainilla

30 g de frambuesas

1 pizca de sal

TIP: Acompaña con lo que más gustes: mantequilla, coco rallado, nueces picadas, endulzante pulverizado, crema batida, ¡tú eliges!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 Coloca una sartén de hierro en el horno para calentar (de 21 cm de diámetro).
- 3 En un bol mediano, combina la harina de almendras, la goma xantana y la sal. Añade los huevos, el eritritol, la leche de almendras y la esencia de vainilla. Mezcla hasta formar una pasta.
- 4 Remueve la sartén del horno y derrite la mantequilla, engrasando bien el fondo y los costados. Vierte la pasta en la sartén y agrega delicadamente las frambuesas.
- 5 Lleva al horno por 20 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados y el centro esté cocido.

Información nutricional (por porción): 150 kcal | 12,8 g de grasa | 5,1 g de proteína | 4,4 g de carb. totales | 2,1 g de carb. netos.



GALETTE DE FRESAS

RINDE
8 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
15 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS

INGREDIENTES

MASA

100 g de harina de almendras

40 g de harina de coco

100 g de mantequilla, fría

55 g de queso crema

1 huevo

1 cucharada de eritritol

2 cucharaditas de vinagre de manzana

½ cucharadita de goma xantana

RELLENO

400 g de fresas

2 cucharadas de eritritol

½ cucharadita de esencia de vainilla

TIP: También puedes untar pasta de maní antes de colocar las fresas para un sabor extra!

PREPARACIÓN

- 1 Añade la harina de almendras, la harina de coco, el eritritol y la goma xantana a una procesadora de alimentos. Pulsa.
- 2 Añade la mantequilla y el queso crema. pulsa por unos segundos hasta formar una masa granulada. Retira de la procesadora, añade el huevo y el vinagre de manzana y mezcla hasta formar una masa. Enfría en el congelador por 30 minutos.
- 3 Retira la masa del congelador y coloca entre dos papel manteca/pergamino. Extiende con un palo de amasar dando una forma redonda.
- 4 Corta las fresas en rodajas y mezcla con el eritritol y el extracto de vainilla del relleno. Coloca las fresas en el medio de la masa y pliega los bordes. Lleva al congelador por 15 minutos más.
- 5 Precalentar el horno a 200°C.
- 6 Retira la masa del congelador, pinta con huevo batido (opcional) y hornea por 30 minutos o hasta dorar la masa.
- 7 ¡Sirve caliente junto a crema batida con stevia!

Información nutricional (por porción): 211 kcal | 17,7 g de grasa | 4,2 g de proteína | 9,8 g de carb. totales | 5,5 g de carb. netos.



MUFFINS CON ARÁNDANOS

RINDE
6 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
5 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS

INGREDIENTES

145 g de harina de almendras

1/3 taza de leche de almendras

25 g de eritritol

2 huevos

50 g de arándanos

1/2 cucharada de polvo para hornear

1 chorrito de esencia de vainilla

1 pizca de sal

TIP: Esta es la masa base para hacer los muffins, por lo que hay varias otras opciones: con chispas de chocolate, con canela, de chocolate, o con almendras o nueces trozadas... ¡Elige tu favorito!

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 En un bol grande, combina todos los ingredientes secos: harina de almendras, eritritol, polvo para hornear y sal.
- 3 Añade la leche de almendras, el huevo y un chorrito de esencia de vainilla. Revuelve hasta formar una pasta. Luego añade los arándanos y mezcla suavemente.
- 4 Engrasa con mantequilla un molde para muffins o coloca moldes de papel en una bandeja. Rellena 2/3 de los pocillos del molde con la masa. Decora con algunos arándanos por arriba (opcional)
- 5 Lleva al horno por 15 minutos o hasta que el tope de los muffins quede dorado.
- 6 Retira del horno y deja enfriar durante 10 minutos. Pasa con cuidado un cuchillo por los lados de cada muffin antes de desmoldar.

Información nutricional (por porción): 142 kcal | 11,3 g de grasa | 4,8 g de proteína | 6,2 g de carb. totales | 3,9 g de carb. netos.



PAN DULCE (PANETTONE)

RINDE
16 PORCIONES

TIEMPO DE PREP.
10 MINUTOS

TIEMPO TOTAL
110 MINUTOS

INGREDIENTES

MASA

250 g de harina de almendras

150 g de eritritol

30 g mantequilla, derretida

6 huevos (claras y yemas separadas)

100 g de gotas de chocolate (70% cacao)

1 cucharada de polvo para hornear

2 cucharaditas de goma xantana

½ cucharada de esencia de pan dulce (o ralladura de medio limón y media naranja)

1 molde de papel de pan dulce (500 g)

COBERTURA

50 g de chocolate amargo (70% cacao)

1 cucharadita de aceite de coco

Frutos secos para decorar

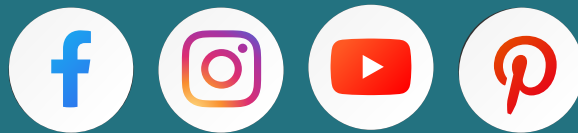
PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 En un bol grande, bate las claras de huevo con una batidora eléctrica hasta punto nieve (formar espuma).
- 3 Ve añadiendo las yemas de huevo, batiendo constantemente. Añade el eritritol, la esencia de pan dulce (o la ralladura) y la mantequilla. Vuelve a batir.
- 4 Añade la harina de almendras, la goma xantana y el polvo para hornear. Mezcla con una espátula hasta combinar. Agrega las gotas de chocolate (100 g) y mezcla bien. Lleva la mezcla al molde de papel.
- 5 Lleva al horno por 45 minutos o hasta que el pan haya crecido y la superficie esté dorada.
- 6 Baja la temperatura del horno a 180°C y continúa cocinando por 15 minutos o hasta que la masa esté cocida por dentro. Deja enfriar por 20 minutos.
- 7 Derrite 50 g de chocolate junto a una cucharadita de aceite de coco en el microondas o a baño maría. Vierte sobre el pan dulce y decora con frutos secos.
- 8 Deja enfriar por completo en la nevera antes de retirar el papel.

Información nutricional (por porción): 165 kcal | 12,9 g de grasa | 5 g de proteína | 7,3 g de carb. totales | 5 g de carb. netos.

¿CON HAMBRE DE MÁS?

¡No te pierdas una receta! Sígueme en las redes para descubrir más recetas, tutoriales y novedades sobre la dieta keto:



¿TIENES ALGUNA DUDA? ESCRÍBEME:

contacto@ketolicias.com