

EDICIÓN DIGITAL



11

RECETAS SALUDABLES GRATIS



Gracias por haber descargado este pequeño libro con algunas de mis más apreciadas recetas saludables.

Sé que tu del otro lado al igual que yo en su momento, quieres empezar a comer de forma más sana por motivos de salud, ya sea perder unos kilos de más, eliminar esa grasa que sobresale de tu vientre, algún otro malestar o simplemente porque estás cansado/a de no saber qué cocinar.

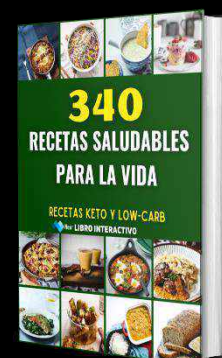
Te dejo una lista de **11 recetas ricas y sanas**, con algunos ingredientes distintos a los que siempre utilizas, estos platos en su mayoría son bajos en carbohidratos y altos en proteínas por lo que puedas asegurarte que no solo quedaras saciado después de preparar y degustarlos sino que también estarás bien alimentado.



Estas recetas que veras a continuación, son parte de mí mas último libro llamado **“340 Recetas Saludables para la Vida”**, un compilado con los más deliciosos y nutritivos alimentos para tus dietas, para perder peso, grasa, paliar el apetito, comer rico y sano. En este adelanto, te dejo 11 preparaciones, **sin embargo también puedes acceder a mi libro completo presionando el siguiente botón**



**ACCESO LIBRO
COMPLETO**





INDICE DE CONTENIDO

Índice.....	1
Tortilla española Low-carb.....	2
Aguacate relleno de atún.....	3
Café cetogénico con canela.....	4
Sopa cremosa de calabaza.....	5
Estofado keto de pollo.....	6
Picadillo de cerdo Low-carb.....	7
Salsa verde cetogénica.....	8
Arroz de coliflor Low-carb.....	9
Muffins keto de huevo.....	10
Pan de plátano alto en proteínas.....	11
Pastel esponjoso de queso al limón Low-carb.....	13



TORTILLA ESPAÑOLA LOW-CARB

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN – DIFICULTAD: FACIL – PORCIONES: 2

¿Echas de menos la tradicional y mítica tortilla de papa? Entonces esta receta es para ti. Vuelve a alegrar tus desayunos o aperitivos con esta tortilla de coliflor **low-carb**. Una vez cocida, la coliflor pierde su sabor característico e imita a la perfección la textura y el sabor de la papa. Disfrútala recién hecha o, aún mejor, fría al día siguiente. ¡Te va a encantar!

Moderado
bajo en
carbos



CARBOS NETOS	PROTEÍNA	GRASAS
10g	20g	40g
8%	17%	75%
FIBRA		4g
CARBOHIDRATOS TOTALES		14g



INGREDIENTES

- 380g de Coliflor
- 1 (110g) Cebolla amarilla
- 6 Huevos medianos
- 1 pizca de Sal
- 60ml de Aceite de Oliva

VALOR NUTRICIONAL

PREPARACIÓN

- 1 Cortar la coliflor en ramilletes pequeños. Cocerlos durante 10 minutos en una olla vaporera o durante 15 minutos en agua salada hirviendo. Mientras tanto, picar la cebolla.
- 2 En una sartén antiadherente mediana, calentar la mitad del aceite de oliva y añadir la cebolla. Rehogar hasta que quede translúcida.
- 3 Cuando la coliflor esté cocida, verterla en un plato y desmenuzarla con los dedos o con la ayuda de un tenedor. Añadir a la sartén y rehogar un par de minutos. Reservar.
- 4 En un bol, batir los huevos y salpimentar al gusto. Con la ayuda de una espumadera, retirar la mezcla de coliflor y cebolla de la sartén y añadirla a los huevos batidos.
- 5 En esa misma sartén previamente utilizada, calentar la otra mitad del aceite de oliva a fuego medio-alto y verter la mezcla de huevo y coliflor. Dejar cocer durante 3 minutos.
- 6 Con la ayuda de una tapadera o de un plato, dar la vuelta a la tortilla y cocerla entre 1 y 2 minutos más por el otro lado, en función de la jugosidad que se desee obtener. ¡Servir caliente o fría!

***CONSEJOS:** ¿Cómo dar la vuelta a una tortilla? Coloca un plato o una tapa encima de la sartén, sobre la tortilla. Sin soltar el plato, y con un movimiento rápido, da la vuelta a la sartén con el plato puesto. Con la ayuda de una espátula, empuja la tortilla para que caiga del plato a la sartén y se cocine por el otro lado.



AGUACATE RELLENO DE ATÚN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MIN – DIFICULTAD: FACIL – PORCIONES: 2

¿Buscas un desayuno **keto** sin huevos? ¡Entonces esta receta es para ti! Disfruta de este sabroso y sencillo aguacate relleno de atún, que te mantendrá saciado durante horas. Si quieres ahorrar tiempo, o vas con prisa por las mañanas, prepara el relleno cremoso con antelación y guárdalo en la nevera hasta servirlo.

Cetogénico



CARBOS NETOS	PROTEÍNA	GRASAS
5g 4%	21g 15%	52g 82%
FIBRA		14g
CARBOHIDRATOS TOTALES		19g



INGREDIENTES

- 2 (400g) Aguacates cortados por la mitad
- 140g de Atún en agua, escurrido
- 60ml de Mayonesa común o vegana
- 1 rama de Apio picado
- 28g (40ml) de Cebollas moradas picadas
- Sal o Pimienta negra molida al gusto
- 1 cda. de Cebolla de verdeo fresca bien picada (opcional)

VALOR NUTRICIONAL

PREPARACIÓN

- 1 En un bol pequeño, mezclar el atún, la mayonesa, el apio y la cebolla, hasta que estén bien combinados. Salpimentar al gusto.
- 2 Para servir, rellenar cada mitad de aguacate con cantidades similares de la mezcla de atún, y adornar con cebollino.

***CONSEJOS:** Corta un poquito la parte inferior de cada mitad de aguacate para que quede más estable en tu plato.

El relleno se mantiene fresco en la nevera en un recipiente hermético durante al menos cuatro días. Las mitades de aguacate también aunque pueden oscurecerse ligeramente por los bordes. En lugar de atún, también puedes usar pollo, jamón o salmón cocido picado para hacer este delicioso y rápido desayuno keto.

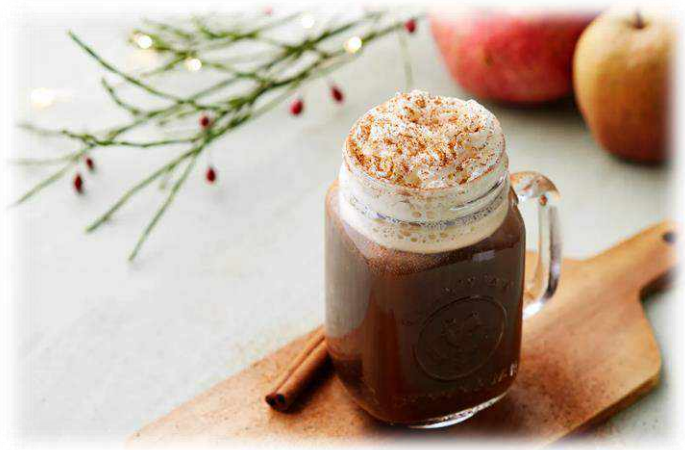




CAFÉ CETOGENICO CON CANELA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN – DIFICULTAD: PRINCIPIANTE – PORCIONES: 2

Esta caliente bebida **cetogénica** es perfecta para cuando hace frío. Incluso se puede servir como postre.



INGREDIENTES

- 2 cda. de Café molido
- 1 cdta. de Canela molida
- 475ml de Agua
- 80ml de Crema o Nata

VALOR NUTRICIONAL

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar los granos de café con la canela. Añadir el agua y preparar el café de la misma forma que siempre lo haces.
- 2 Batir la crema con un batidor o con una batidora eléctrica hasta que esté a punto de nieve firme.
- 3 Servir el café en una taza grande (una taza de cristal queda muy bien) y añadir la crema batida encima. Espolvorear canela molida sobre la crema como toque final.

***CONSEJOS:** Puedes añadir un poco de extracto de vainilla (o menta) a la crema para darle un toque de sabor.



SOPA CREMOSA DE CALABAZA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MIN – DIFICULTAD: FACIL – PORCIONES: 8

La maravillosa calabaza es deliciosa y **baja en carbohidratos** de forma moderada. En América Latina la servimos durante todo el año y en diferentes preparaciones. Hoy la convertimos en el ingrediente principal de una sedosa y colorida sopa.



INGREDIENTES

- 2 cda. de Mantequilla
- 1 Cebolla blanca picada
- 120ml de tallos de Cebolla de verdeo en ruedas
- 1,4 litros de Calabazas en cubos
- 1,4 litros de Agua
- 2 ½ cdtas. de Sal
- 120ml de Crema o Nata
- 1 cdtas. de Jengibre fresco rallado
- 1 Naranja, la ralladura
- Cilantro fresco para decorar

VALOR NUTRICIONAL

PREPARACIÓN

- 1 En una olla, derretir la mantequilla y sofreír la cebolla picada hasta que esté transparente. Incorporar la cebolla de verdeo y sofreírlo ligeramente.
- 2 Incorporar la calabaza en cubos y el agua. Llevarla a un hervor, luego reducir el fuego y cocinar durante 20 minutos sin tapar la olla.
- 3 Cuando la calabaza esté suave, procesar en la licuadora y llevar la sopa nuevamente a la olla.
- 4 Incorporar la sal y la crema de leche. Cocinar durante 5 minutos más.
- 5 Retirar la olla del fuego y añadir el jengibre rallado y la ralladura de naranja.
- 6 Servirla bien caliente y, si lo deseas, decorarla con hojitas de cilantro fresco.

***CONSEJOS:** Cuando cortes la calabaza, reserva las semillas y prepara con éstas un delicioso y crujiente snack. Simplemente sofríelas en una sartén con apenas un poquito de aceite de oliva. Agrégales sal y pimentón rojo molido. Verás que a todos les encantará.

*La calabaza también se conoce por los siguientes nombres en diferentes países hispanoparlantes: auyama, zapallo, curcubita y ayote.



ESTOFADO KETO DE POLLO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN – DIFICULTAD: FACIL – PORCIONES: 4

Suave mozzarella, tomates maduros y albahaca fresca, ¡qué exquisitez! Añádele el pollo y la crema fresca y tendrás un estofado keto calentito y delicioso en un abrir y cerrar de ojos. ¡Saciad al instante!

Cetogénico



CARBOS	PROTEÍNA	GRASAS
NETOS	62g	93g
21%	22%	78%
FIBRA		2g
CARBONHIDRATOS TOTALES		9g



INGREDIENTES

- 1 Pollo a la brasa
- 200g de Tomatitos cherry
- 230g de Queso mozzarella fresco
- 2 cda. de Pesto verde
- 240ml de Crema espesa o Mayonesa
- 55g de Queso parmesano
- Sal y Pimienta
- **PARA SERVIR**
- 200g (850ml) Verduras de hoja verde
- 4 cda. de Aceite de Oliva

VALOR NUTRICIONAL

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200 °C (400 °F).
- 2 Cortar el pollo en trozos pequeños o desmenuzarlo usando un tenedor.
- 3 Cortar los tomates por la mitad y cortar el queso mozzarella en trozos pequeños. Colocar los tres ingredientes (pollo, tomatitos cherry y mozzarella) en una asadera.
- 4 Añadir el pesto, la crema fresca y la mitad del queso parmesano. Revolver hasta que todo esté distribuido de forma uniforme. Salpimentar al gusto.
- 5 Espolvorear el resto del queso parmesano por encima. Hornear durante 20 minutos o hasta que se haya dorado. Servir con verduras de hoja verde y aceite de oliva.

***CONSEJOS:** ¿Se te ha acabado el pesto? Puedes substituirlo por albahaca seca mezclada con aceite de oliva.



PICADILLO DE CERDO LOW-CARB

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 MIN – DIFICULTAD: FACIL – PORCIONES: 4

Jugoso y sabroso, este es un plato sencillo, que se puede servir tanto como plato principal, como también en rellenos en otros platos. La versión **cetogénica** no decepciona.

Cetogénico



CARBOHIDRATOS NETOS	PROTEÍNA	GRASAS
5g	24g	32g
5%	24%	71%
FIBRA		2g
CARBOHIDRATOS TOTALES		7g

VALOR NUTRICIONAL



INGREDIENTES

- 500g de Carne de cerdo picada
- 2 cda. de Sal o cantidad al gusto
- ½ cda. de Semillas de Comino
- ½ cda. de Pimienta negra
- 3 cda. de Aceite de Coco o de Aguacate
- 35g (50ml) de Cebolla morada picada finamente
- 1 diente de Ajo aplastado
- 85g de Pimiento rojo picado finamente
- 2 Ajos frescos picados finamente
- 240g (325ml) de Tomate picado
- 130g de Zucchini en cubitos
- 10 Aceitunas sin semillas cortadas en rodajas
- 60ml de Cilantro fresco picado

PREPARACIÓN

- 1 Sazonar el cerdo con una cucharadita de sal, comino, y pimienta cayena. Reservar.
- 2 Calentar el aceite a temperatura media. Agregar la cebolla y cocer removiendo hasta que empiece a tornarse translúcida.
- 3 Agregar el ajo, pimiento, jalapeño y la carne sazonada. Cocer removiendo y rompiendo los grumos con la cuchara hasta que la carne cambie de color. Agregar el tomate, bajar la temperatura y cocer tapado por 10 minutos.
- 4 Agregar el calabacín y las aceitunas. Subir el fuego a medio y cocer hasta que el calabacín se haya calentado, pero todavía un poco al dente.
- 5 Sazonar con sal al gusto. Mezclar el cilantro y retirar del fuego. Servir.

***CONSEJOS:** A mi estimación, este plato es un poco picante, dependiendo de tu tolerancia a la comida picante, considera usar menos o más ají. Tú decides.

Si eres de los desafortunados que odia el cilantro, bueno, lo siento mucho, puedes dejar fuera el cilantro, el plato aún sabrá muy rico.





SALSA VERDE CETOGENICA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN – DIFICULTAD: FACIL – PORCIONES: 4

Esta salsa verde se puede añadir a prácticamente cualquier plato para aportar color, sabor y un toque picante. Puedes preparar un frasco de la salsa y añadirla a carne, pollo o pescado. Incluso puedes usarla con ensaladas, verduras salteadas y platos con huevos: ¿por qué no?



INGREDIENTES

- 120ml (30g) de Perejil fresco, finamente picado
- 3 cda. de Albahaca o Cilantro fresco finamente picado
- 2 dientes de Ajo machacados
- ½ Limón, el zumo
- 2 cda. de Alcaparras pequeñas
- 180ml de Aceite de Oliva
- 1 cda. de Sal marina
- ½ cda. de Pimienta negra molida

Cetogénico



CARBOS NETOS	PROTEÍNA	GRASAS
1g	1g	40g
1%	1%	98%
FIBRA		1g
CARBOHIDRATOS TOTALES		2g

VALOR NUTRICIONAL

PREPARACIÓN

- 1 Poner todos los ingredientes en un recipiente hondo y mezclar con una batidora manual hasta que la salsa adquiera la consistencia deseada.
- 2 Guardar la salsa en el refrigerador durante 4-5 días, o usar la heladera.

***CONSEJOS:** Nos encanta rociar esta salsa sobre una hamburguesa con tomate y aguacate (sin el pan, por supuesto). La salsa verde añade el perfecto toque final a cualquier plato.





ARROZ DE COLIFLOR LOW-CARB

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN – DIFICULTAD: FACIL – PORCIONES: 4

¿Echas de menos el arroz? Aquí tienes su legítimo sustituto **bajo en carbohidratos**. El arroz de coliflor es fantástico junto a platos latinoamericanos y asiáticos, y es un fenomenal reemplazo para el cuscús o la pasta. Es neutral. Está finamente texturizado. Y, si omites las especias, hasta se ve blanco como el arroz.



INGREDIENTES

- 650g de Coliflor
- ½ cdta. de Sal
- ½ cdta. de Cúrcuma (opcional)
- 85g de Mantequilla o Aceite de Coco

PREPARACIÓN

- 1 Usando un rallador o un accesorio rallador en un procesador de alimentos, triturar toda la cabeza de la coliflor.
- 2 Derretir la mantequilla o el aceite de coco en una sartén. Añadir la coliflor y cocinar a fuego medio durante 5-10 minutos o hasta que la coliflor se haya ablandado un poco.
- 3 Añadir sal y, de forma opcional, la cúrcuma mientras frías.

***CONSEJOS:** También puedes cocinar la coliflor rallada en el microondas. Colócala en un recipiente de vidrio, cúbreala con un film de plástico y cuécela en el microondas durante 5-6 minutos. A continuación, mézclala con la mantequilla o el aceite de coco hasta que se derritan.

*Puedes hacer el arroz de coliflor "al natural"; simplemente sin añadirle la cúrcuma. O condimentarlo con otra especia que te guste. ¿Por qué no probar una sal de hierbas, curry o paprika en polvo?

*El arroz de coliflor se puede encontrar en muchas tiendas! Para reducir el tiempo de preparación, búscalo en la sección de productos frescos o en la de alimentos congelados.

MUFFINS KETO DE HUEVO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MIN – DIFICULTAD: FACIL – PORCIONES: 6

Esta receta **cetogénica** es sin duda una de las mejores para ahorrarte tiempo: puedes preparar muchos panquecitos de antemano y guardarlos en el refrigerador o congelador. Una porción de dos muffins tiene sólo 2 gramos de carbohidratos.

Alto en proteína
Cetogénico



CARBOS NETOS	PROTEÍNA	GRASAS
2g	21g	23g
2%	28%	70%
FIBRA		0g
CARBOHIDRATOS TOTALES		2g



INGREDIENTES

- 2 (30g) Cebollas de verdeo bien picadas
- 140g de Chorizo seco, Salami o Panceta ahumada (Bacon)
- 12 Huevos
- 2 cda. de Pesto rojo o verde (opcional)
- 170g (350ml) de Queso rallado
- Sal y Pimienta negra molida

VALOR NUTRICIONAL

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 175 °C (350 °F).
- 2 Engrasar un molde para muffins con mantequilla, o colocar tacitas de papel para muffins en los huecos del molde que se vayan a utilizar, teniendo en cuenta que una porción equivale a dos muffins.
- 3 Añadir las cebollas y el chorizo en cada hueco del molde previamente engrasado.
- 4 Batir los huevos junto con el pesto, la sal y la pimienta. Añadir el queso y mezclar.
- 5 Introducir la mezcla en los moldes, por encima de la cebolleta y del chorizo.
- 6 Hornear durante 15-20 minutos.

***CONSEJOS:** A los niños les encantan estos muffins repletos de queso. Son perfectos para llevar en la lonchera. Se pueden comer calientes o fríos.

*Prepara una tanda grande y guárdalos en el refrigerador durante 3-4 días, o congéalalos.





PAN DE PLÁTANO ALTO EN PROTEÍNAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 HR + 30 MIN – DIFICULTAD: FACIL – PORCIONES: 20

Este pan de plátano es esponjoso y con un toque dulce. Está hecho con huevos y harina de almendras, lo que lo convierte en el desayuno **alto en proteínas** perfecto o en un snack para después de entrenar. Además está libre de gluten y cereales, y solo tiene 4 g de carbohidratos netos por rebanada. ¡Le gustará a todo el mundo!

Moderado
bajo en
carbos



CARBOOS NETOS	PROTEINA	GRASAS
3g	5g	14g
4%	10%	29%
FIBRA		
		1g
CARBOHIDRATOS TOTALES		
		4g



INGREDIENTES

- 2 (200g) Plátanos (banana) muy maduros y cortados en trozos
- 6 Huevos grandes
- 6 cda. de Mantequilla derretida
- 2 cda. de Extracto de Vainilla
- 700ml (325g) de Harina de Almendra
- 4 cdta. de Canela molida
- 2 cdta. de Polvo para hornear
- 1 cda. de Semillas de Sésamo
- 1/8 cdta. de Sal

VALOR NUTRICIONAL

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C (350°F).
- 2 Añadir los plátanos, los huevos, la vainilla y la mantequilla derretida a un procesador de alimentos o en un recipiente mediano si vas a usar una batidora de mano eléctrica. Mezclar hasta que la mezcla quede suave.
- 3 Añadir los ingredientes secos y mezclar hasta combinar bien.
- 4 Preparar un molde para pan de 23 x 13 cm (9" x 5") con papel de hornear y rellenarlo con la masa.
- 5 Hornear en el horno durante 50 minutos o hasta que insertes un cuchillo y salga limpio. Comprueba cómo va el pan cuando haya transcurrido la mitad del tiempo. Si la parte de arriba se está dorando demasiado, tápala con papel de aluminio.
- 6 Dejarlo reposar en la rejilla durante al menos 30 minutos. Cortarlo en rebanadas y disfrutar con mantequilla normal o mantequilla de frutos secos.

***CONSEJOS:** ¡Sé creativo! Puedes añadir más especias a la masa, como cardamomo o nuez moscada, o puedes añadir por encima frutos secos triturados, semillas o chips de chocolate low-carb sin azúcar por encima.



➤ **SI TE GUSTA MAS EL DULCE...**

- ❖ Este pan de plátano tiene un ligero toque dulce debido al azúcar que se encuentra de forma natural en el plátano. Puedes añadir 1/4 tazas de eritritol, stevia o el edulcorante low-carb que escojas.

❖ **COMO GUARDAR EL PAN DE PLÁTANO**

- ❖ El pan de plátano puede mantenerse durante 1-2 días en la encimera de la cocina, pero te sugerimos guardarlo en la nevera, donde se mantendrá fresco en una bolsa hermética durante 1 semana. También puedes cortar y congelar nuestro pan de plátano saludable y low-carb durante un mes o más. ¡Caliente una rebanada cuando más te apetezca!

❖ **¿CUAL ES EL ERROR MAS COMÚN AL HACER PAN DE PLÁTANO?**

- ❖ Existen dos errores habituales. Uno es no esperar hasta que el plátano esté maduro. Cuanto más maduro esté el plátano, más dulce será. Ya que este pan no lleva ningún edulcorante, debes usar plátanos que estén muy maduros y con manchas, casi marrones.
- ❖ El segundo error es hornearlo durante mucho tiempo. Si lo horneas demasiado el pan se secará. Asegúrate de comprobar el pan cada 5 minutos o a los 30 minutos para ver si está hecho.

❖ **¿NO SON LOS PLÁTANOS ALTOS EN CARBOHIDRATOS?**

- ❖ Sí, un plátano de tamaño medio tiene unos 24 gramos de carbohidratos, pero en esta receta hemos incluido huevos y harina de almendras para hacerlo alto en proteína, así que solo una pequeña cantidad de plátano se incluye en esa porción.





PASTEL ESPONJOSO DE QUESO AL LIMÓN LOW-CARB

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN – DIFICULTAD: FACIL – PORCIONES: 4

Saborea el verano en cualquier época del año. Este esponjoso pastel de queso al limón es sencillo y rápido de preparar. Adórnalo con algunos frutos rojos y ralladura de limón para un resultado aún más delicioso.



INGREDIENTES

- 230g (240ml) de Queso crema
 - 120ml de Crema o Nata
 - 3 cda. de Jugo de Limón
 - ¼ cda. de Sal
 - 2 cda. de Extracto de Vainilla puro
 - 80ml (45g) de Eritritol en polvo (edulcorante opcional)
- ### DECORACIÓN
- 120ml de Moras frescas (opcional)
 - 1 cda. de ralladura de Limón

VALOR NUTRICIONAL

PREPARACIÓN

- 1 Usar una batidora de mano para batir el queso crema y la crema para batir hasta que quede suave y esponjoso.
- 2 Añadir el zumo de limón, la vainilla y la sal. Si prefieres un sabor más dulce, añadir un poco de eritritol. Continuar batiendo hasta que esté bien mezclado y suave.
- 3 Refrigerar durante 30 minutos antes de servir.



ACCEDE AHORA MISMO A MIS MAS
DE **340 OPCIONES SALUDABLES**,
RECETAS DE FACIL PREPARACIÓN,
NOVEDOSAS Y SOBRE TODO CLAVES
PARA ENTRE OTRAS COSAS,
PERDER ESOS KILOS DEMAS Y
EMPEZAR A COMER BIEN DE UNA
VEZ POR TODAS!



Conoce mi libro con +340 deliciosas opciones keto, low-carb, altas en proteínas, vegetarianas etc.

Con este manual de 8 capítulos entre desayunos, almuerzos y cenas, postres y guarniciones entre otros ya no sufrirás a la hora de cocinar y tener que elegir o privarte de ciertos alimentos. Con mi libro tienes todo en uno al acceder a una enorme cantidad de alimentos adecuados para tu cuerpo y que se convertirán junto al ejercicio en un pilar fundamental para tu salud.

Además si aprovechas ahora, te llevas de regalo los 3 bonos extra que ves en la imagen.

QUIERO EL LIBRO