



MAXI *Guía* DIETA KETO

COLECCIONABLE

Si está siguiendo una dieta *keto*, estas recetas son perfectas para usted. Disfrute de sabores deliciosos sin salir de su plan alimenticio.

¡Descubra seis preparaciones para llevar su estilo de vida keto a otro nivel!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio *no cuestan más*

MEGAMAXI SUPERMAXI
LO MAXIMO! el placer de comprar



BOCADITOS DE MANTEQUILLA DE MANÍ

 **15**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de pastillas de chocolate negro sin azúcar
- 1 cucharada de aceite de coco
- 4 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 sobres de edulcorante no calórico de su elección
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharadas de maní troceado

PREPARACIÓN

• Derrita el chocolate a baño maría y añade el aceite de coco para diluirlo y hacerlo más fluido. Reserve. • Aparte, en un *bow*, mezcle la mantequilla de maní, edulcorante no calórico y extracto de vainilla. Reserve la mitad de esta mezcla para la decoración. • Añada la mitad restante de la mezcla al chocolate derretido y revuelva hasta que se incorpore por completo. • En moldes, de preferencia de silicona (para que sea más fácil desmoldar), vierta la mezcla y congele durante al menos una hora para enfriar de manera uniforme. • Retire del congelador y desmolde. • Con ayuda de una manga pastelera, distribuya la mezcla de mantequilla de maní sobre cada chocolate. • Espolvoree maní y coco para decorar, y sirva de inmediato.



HUEVOS EN CANASTO DE JAMÓN SERRANO

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 4 rebanadas de jamón serrano
- ½ taza de cebolla perla finamente picada
- ½ taza de pimienta verde finamente picado
- ½ taza de queso mozzarella light rallado
- Perejil fresco picado
- Pimienta negra molida
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

• Engrase unos moldes para ponqué con un poco de mantequilla y coloque una loncha de jamón enrollada en cada uno. • En una sartén, sofría la cebolla y pimienta, y añada sal y pimienta al gusto. Vierta el sofrito en los moldes, agregue el queso rallado, casque un huevo en cada uno y salpimiente al gusto. • Lleve al horno precalentado a 180 °C durante 25 minutos. • Retire del horno y sirva inmediatamente. • Decore con el perejil picado.

TIPS

Si desea aumentar la cantidad de grasas saludables, puede añadir un toque de aceite de oliva extra virgen en el sofrito de cebolla y pimienta antes de agregarlo al molde.



ENVUELTOS DE ESPINACA KETO

 **6**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 30 hojas grandes de espinaca francesa
- Para la salsa**
- 2 cucharadas de salsa de soya
 - 1 cucharada de mantequilla de almendra
 - 1 cucharadita de vinagre de vino de arroz
 - 1 cucharadita de ajo triturado
 - 1 cucharada de jengibre pelado y rallado
 - 1 cucharadita de salsa de ají
 - 1 sobre de edulcorante no calórico de su elección
 - ¼ de cucharadita de aceite de sésamo
 - 2 cucharadas de agua
- Para el relleno**
- 2 tazas de carne molida de pollo
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - ½ cucharada de aceite de sésamo
 - ½ taza de cebolla perla, cortada en dados pequeños
 - ¼ de taza de almendras peladas finamente picadas
 - Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Para preparar la salsa, en un *bow*l, integre todos los ingredientes de la salsa hasta obtener una mezcla homogénea. Reserve.
- Para preparar el relleno, en una sartén grande a fuego medio-alto, caliente el aceite de oliva y aceite de sésamo, agregue las cebollas y saltee durante tres minutos hasta que se ablanden.
- Añada el pollo molido y cocine hasta dorar.
- Incorpore una cucharada de la salsa preparada previamente junto con las almendras, y revuelva.
- Cocine durante cinco minutos mezclando frecuentemente. Retire del fuego y reserve.
- Blanquee las hojas de espinaca durante aproximadamente un minuto, luego retírelas, páselas por agua helada y seque cuidadosamente.
- Extienda las hojas en un plato y, según su tamaño, coloque de dos a tres hojas juntas.
- Agregue una porción de relleno en el centro de cada grupo, ajustándolo al tamaño de las hojas.
- Enrolle con cuidado, aplicando una ligera presión para que el relleno quede bien sellado.
- Sirva acompañado de la salsa.



PONQUÉS KETO

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 huevos
- ½ taza de yogur griego natural
- 1 taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 pizca de sal
- Almendras picadas
- Ajonjolí

PREPARACIÓN

- Con una batidora, mezcle en un *bow*l los huevos, yogur, harina de almendras, polvo de hornear y sal, hasta integrar todo perfectamente.
- Vierta la mezcla en moldes aptos para microondas, previamente barnizados con aceite de oliva.
- Agregue encima semillas de ajonjolí y almendras al gusto.
- Lleve al microondas durante tres minutos a máxima potencia.
- Si desea dorarlos un poco, precaliente el horno a 180 °C y tuéstelos durante cinco minutos.

TIPS

Para darle un toque extra de sabor, tueste ligeramente las almendras antes de integrarlas en la mezcla. Estos ponqués son perfectos para acompañar con una bebida rica en proteína como un batido keto.



MUFFINS DE LIMÓN SIN GLUTEN Y SIN LECHE

 2 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de harina de almendra
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 sobre de estevia o del edulcorante no calórico de su elección
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 limón (el zumo y la ralladura)
- 2 huevos
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

- En un *bowl* grande, mezcle todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- Engrase los moldes para ponqués con aceite de oliva.
- Vierta dos cucharadas de la mezcla en cada espacio del molde.
- Lleve al horno precalentado a temperatura media de 180 °C durante 25 minutos o hasta asegurarse de que estén cocidos.
- Desmolde y sirva.

TIPS

Agregue una cucharadita de semillas de chía o linaza a la mezcla para aumentar el contenido de fibra y grasas saludables.



PIZZA DE COLIFLOR CON POLLO

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

Para la masa

- 1 coliflor grande
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 1 huevo
- Sal

Para el relleno

- 1 taza de queso crema
- ¼ de taza de cebolla paiteña, cortada en juliana y sofrita ligeramente
- ½ pechuga de pollo asado y desmechado
- 1 aguacate en trozos medianos, pasados por jugo de limón
- ½ taza de tomates cherry cortados en rebanadas
- ½ pimiento verde cortado en juliana
- 1 cucharadita de orégano
- Aceite de oliva
- Ají seco en hojuelas (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a temperatura media de 180 °C. • Para preparar la masa, ralle la coliflor y dórela en la sartén o en el horno por 20 minutos. Deje enfriar. • Retírela y colóquela en un tamiz para extraer el líquido que desprende (la masa será más compacta y crocante mientras tenga menos líquido). • En un *bow*l, coloque la coliflor, queso parmesano, huevo, sal, y mezcle bien hasta obtener una masa densa. • Dele forma de pizza sobre una bandeja de horno cubierta con papel para hornear. • Hornee durante 25 minutos hasta que esté dorada. Retire y deje enfriar. • Para la cobertura, cuando la masa esté templada, unte el queso crema y añada encima el pollo, cebolla, aguacate, pimiento y, por último, los tomates cherry. • Sazone con sal y pimienta, un chorrito de aceite de oliva y espolvoree el orégano (si gusta, puede hacerla picante añadiendo el ají en hojuelas). • Corte en porciones y sirva de inmediato.