

Ketobuffarra de Fœi-Carras



449 Calorias

KKK
difícil
45 minutos

Crema de Ketocalabaza



597 Calorias

dificultad



20 minutos

ingredientes

Crema Ketocalabaza	2.1	3.1	4.1
Calabaza	150gr	75gr	75gr
Ketocal 3.1	10gr	10gr	_____
Ketocal 4.1	_____	_____	15gr
Puerro	25gr	25gr	25gr
Cebolla	15gr	15gr	15gr
Mantequilla	10gr	10gr	10gr
Aceite de oliva	15ml	15ml	15ml
Nata	40ml	40ml	40ml
Sobrasada	20gr	20gr	20gr
Avellana	10gr	10gr	10gr
Aceite MCT	_____	_____	10ml
Pimienta y sal	al gusto	al gusto	al gusto
Calorías Totales (Kcal)	579 Kcal	555 Kcal	597 Kcal



- 1- Pelar y trocear la calabaza, poner en una olla, cubrirla con agua y cocer hasta que quede tierna, en el mismo recipiente añadirla mantequilla
- 2- Limpiar y trocear los puerros y las cebollas, sofreír en abundante aceite.
- 3- Disolver 10gr de Ketocal en 100ml de agua.
- 4- saltear la sobrasada en una sartén e incluir a la mezcla anterior, dorar las avellanas en una sartén y reservar.
- 5- Con la ayuda de la batidora mezclamos todo junto con la nata, emplatar y decorar con las avellanas por encima.



Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1

Ketocometas de pollo y bacon



739 Calorias

30 minutos



ingredientes

Ketocometas de pollo-baicon	2.1	3.1	4.1
Pechuga de pollo sin piel	75gr	50gr	50gr
Ketocal 3.1	10gr	10gr	_____
Ketocal 4.1	_____	_____	15gr
Beicon curado	13gr	13gr	13gr
Cacahutes	20gr	20gr	10gr
Aceitunas negras sin hueso	25gr	25gr	30gr
Aceite de Oliva	12ml	20ml	30ml
Canonigos o escarola	25gr	25gr	25gr
Nata	_____	20ml	_____
Aceite MCT	15ml	20ml	20ml
Calorías Totales	622kcal	801kcal	796kcal



- 1- Disolver 15 gr de Ketocal en 15 ml de agua hasta que no queden grumos.
- 2- Machacar los cacahutes y trocear con la ayuda de un cuchillo a la mezcla de Ketocal.
- 3- En una sartén a fuego medio reducimos la mezcla anterior hasta que espese como si fuese un puré y reservamos.
- 4- Cortamos en finas láminas las aceitunas negras.
- 5- En una sartén con el aceite caliente freímos la pechuga de pollo, el beicon lo cortamos por la mitad y lo freímos en el mismo aceite.
- 6- La salsa la vertemos en un plato en 2 mitades y lo esparciremos en línea recta hasta el otro lado del plato como si fuese una carretera.
En cada línea colocaremos un trozo de beicon ponemos un trozo de pollo y decoramos con hojas de canónigos y le damos el toque final con las aceitunas cortadas en láminas.



Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1

Keto albondigas con tomate



739 Calorias

dificultad
kkkkk

30 minutos

Neutraal
Goût neutre
Sabor neutro
Gusto neutro

ingredientes

Ketoalbóndigas con tomate	2.1	3.1	4.1
Carne picada de cerdo	50gr	25gr	25gr
Ketocal 3.1		10gr	
Ketocal 4.1			10gr
Foie-Gras	20gr	20gr	20gr
Huevo	20gr	20gr	20gr
Queso Mascarpone	25gr	25gr	25gr
Queso parmesano en polvo	15gr	15gr	8gr
Tomate	50gr	50gr	50gr
Cebolla	10gr	10gr	10gr
Aceite de oliva	10ml	20ml	30ml
Aceite MCT	10ml	15ml	15ml
Calorías Totales	509kcal	674kcal	739kcal



- 1- En un bol mezclamos la clara de huevo y el queso mascarpone ayudándonos con el batidor hasta conseguir una crema.
- 2- En otro bol mezclamos la carne picada, el foie-gras, aceite MCT y una pizca de perejil.
- 3- En una sartén pochamos la cebolla en aceite de oliva.
- 4- En la crema de queso mascarpone y aceite MCT, añadimos el queso parmesano y 10gr de Ketocal, removemos con la ayuda de un batidor.
Lo juntamos todo en el bol de la carne y añadimos la cebolla pochada y removemos.
- 5- Con la ayuda de dos cucharas hacemos albóndigas, lo ponemos en un recipiente y lo metemos en el congelador 10 minutos para darle más consistencia.
- 6- Rayamos el tomate y reducimos a fuego lento.
- 7- En el aceite que hemos pochado las cebollas freiremos las ketoalbóndiga a fuego lento y uniremos al tomate.

Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1



Ketorrollito de Salmón



1067 Calorias

dificultad
kkkk
30 minutos

ingredientes

Ketorrollito de Salmón	2.1	3.1	4.1
Pasta filo	7gr	7gr	7gr
Salmón	40gr	40gr	40gr
Olivas negras	30gr	60gr	60gr
Champiñones	100gr	70gr	70gr
Puerros	30gr	30gr	30gr
Polvo de almendras	10gr	10gr	10gr
Mantequilla	20gr	35gr	35gr
Ketocal 3.1	20gr	20gr	
Ketocal 4.1			30gr
Aceite de oliva	15ml	15ml	30ml
Nata			40ml
Calorías Totales	695 Kcal	880 Kcal	1064 Kcal



- 1- Hacemos una mezcla con 30 gr de Ketocal y 15 ml de agua, la nata, la almendra en polvo y reservamos.
- 2- Lavamos y cortamos el puerro y los champiñones, en una sartén con el resto del aceite y sofreímos, cuando pierdan el agua, troceamos las olivas y lo incorporamos a la sartén.
Cuando los champiñones se empiecen a dorar añadimos la masa anterior y la cocemos a fuego lento.
- 3- En la fuente de horno forrada con papel vegetal preparamos la pasta filo.
Derretimos la mantequilla en el microondas.
Partimos la pasta filo a la mitad y la pintamos con la mantequilla con la ayuda de un pincel por las dos caras.
Dividimos el salteado en dos y volcamos en el centro de cada mitad de pasta filo, colocamos encima el salmón y enrollamos en forma de rollito, y volvemos a pintar.
- 4- Introducimos en el horno precalentado a 180º de 10ª 15 minutos.

Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1

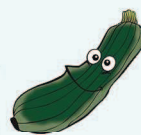
Ketolasaña de Calabacín



824 Calorias

1/2 taza
kkkkk
30 minutos

ingredientes			
Ketolasaña de calabacín	2.1	3.1	4.1
calabacín	100gr	100gr	100gr
ketocal 3.1		10gr	
ketocal 4.1			10gr
Carne picada de ternera	25gr	25gr	25gr
Cebollas	30gr	15gr	15gr
Tomate	50gr	40gr	30gr
Queso parmesano en polvo	15gr	15gr	10gr
Piñones	15gr	15gr	15gr
Aceite de oliva	20ml	25ml	30ml
Mantequilla	15gr	20gr	20gr
Aceitunas		20gr	50gr
Sal y Pimienta	C/S	C/S	C/S
Laurel	C/S	C/S	C/S
Calorías Totales	519 Kcal	675 Kcal	824 Kcal



- 1- Cortar en láminas muy finas el calabacín, las aceitunas, la cebolla en trocitos y rallamos el tomate.
- 2- En una sartén con el aceite a fuego medio sofreímos la cebolla, cuando esté dorada incorporamos los piñones, cuando estén dorados echamos la carne, rallamos el tomate, lo introducimos a la sartén y dejar reducir a fuego lento.
- 3- Cuando haya reducido añadimos las aceitunas, después la mantequilla y cuando se derrita la mantequilla añadir Ketocal, remover e introducir el queso (reservar un poco de queso para después).
- 4- En una fuente de horno forrada de papel vegetal colocamos una lámina de calabacín y encima ponemos una capa del sofrito, después otra lamina de calabacín y así sucesivamente hasta terminar con una capa de sofrito, espolvoreamos con el queso que antes hemos reservado.
- 5- Precalentar el horno a 180º y dejar la ketolasaña durante 20 minutos, si te gusta bien dorada los últimos 4 minutos le ponemos el grill.



Receta e ilustración realizadas en ratio 4.1

Ketopirámides de pimientos del piquillo



594 Calorias



dificultad



20 minutos

ingredientes

Ketopirámides de pimientos	2.1	3.1	4.1
Pimientos del piquillo	120gr	85gr	85gr
ketocal 3.1	5gr	10gr	
ketocal 4.1			10gr
Queso Philadelphia	60gr	60gr	60gr
Almendras	20gr	20gr	10gr
Aceite de oliva	10ml	20ml	30ml
1 Ramita de perejil	2gr	2gr	2gr
Sal y Pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Calorías Totales	445 Kcal	560 Kcal	594 Kcal

- 1- En una sartén freímos las almendras con un poco de aceite, retiramos justo cuando se escuchan crujir y según las retiremos de la sartén sazonamos.
- 2- Diluir ketocal con 10 ml de agua, introducir el queso y el aceite de escurrir los pimientos del piquillo y remover hasta que quede una pasta homogénea y meter en una manga pastelera.
- 3- Abrimos los pimientos con mucho cuidado de no romperlos y con la ayuda de la manga pastelera rellenamos cada uno de los de los pimientos de piquillo y salpimentamos.
- 4- Picamos el perejil fresco y maceramos en el aceite y lo ponemos en la base de un plato como decoración, vamos colocando los pimientos y por último colocamos con gracia las almendras fritas.



receta e ilustración realizadas en ratio 4:1

Tallarines en salsa de roquefort



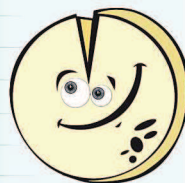
dificultad



35 minutos

1095 Calorias

ingredientes			
Tallarines con salsa de roquefort	2.1	3.1	4.1
ketocal 3.1	20gr	20gr	_____
ketocal 4.1	_____	_____	20gr
Queso azul	30gr	30gr	30gr
Crema de leche 35% MG	40ml	80ml	80ml
Nueces	15gr	15gr	15gr
Leche entera	30ml	_____	_____
Baicon	30gr	20gr	20gr
Cebolla	45gr	15gr	15gr
Clara de huevo	45ml	45ml	45ml
Aceite de oliva	5ml	15ml	20ml
Mantequilla	10gr	10gr	30gr
Sal y pimienta	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Calorías totales	735 Kcal	897 Kcal	1.095 Kcal



- 1- Mezclamos Ketocal con 20 ml de agua, cuando se quede como una masa incluimos la clara de huevo, en el microondas derretimos la mantequilla y lo mezclamos todo con lo anterior.
- 2- En una sartén bien caliente añadimos masa con ayuda de una cuchara y hacemos crepes hasta terminar toda la mezcla.
- 3- En una sartén sofreímos la cebolla y cuando esté dorada añadimos el beicon, después el queso azul, la crema de leche, la leche entera y salpimentamos.
- 4- En el bajo del plato hacemos una cama de rúcula y canónigos, los crepes, los hacemos tiras finas, decoramos con nueces y por encima la salsa roquefort.

Esta receta está inspirada en la idea de Federico Van der Worf. La dieta cetógena es parte de su vida, y pensó en cómo hacer tallarines sin pasta! Gracias-

receta e ilustración realizadas en ratio 4:1



Ketopinchos



dificultad



45 minutos

687 Calorias

ingredientes

Ketopinchos	2.1	3.1	4.1
Patata	40gr	30gr	15gr
Lomo de cerdo	30gr	30gr	30gr
Ketocal 3.1	20gr	40gr	
Ketocal 4.1			30gr
Perejil o cilantro	10gr	10gr	10gr
Nata	20ml	40ml	27ml
Limon	10ml	20ml	15ml
Aceite de Nuez	20ml	20ml	30ml
Cebolla	30gr	10gr	10gr
Comino	al gusto	al gusto	al gusto
Pimenton	al gusto	al gusto	al gusto
Sal y nuez moscada	al gusto	al gusto	al gusto
calorías totales	486 Kcal	539 Kcal	687 Kcal

- 1- Trocear la carne y condimentar con el comino, pimentón, ajo en polvo, sal, nata y limón.
- 2- Mezclar Ketocal con el aceite de nuez y la nuez moscada, batir suavemente con una cuchara hasta hacer una pasta homogénea, picamos el perejil y lo añadimos todo a la carne sazonada, dejamos reposar durante 30 minutos y reservar.
- 3- En una sartén a fuego medio aprovechamos la mezcla del adobo y en él freímos la patata, la cebolla y la carne.
- 4- En un palo de brocheta montamos de forma graciosa todos los ingredientes.



Receta e ilustración realizadas en ratio 4:1

Flor de ketñoquis con almejas naturales



1432 Calorias

dificultad
KKKKK
45 minutos

ingredientes

Flor de ketoñoquis con almeja natural	2.1	3.1	4.1
Requesón	40gr	40gr	40gr
Harina de Almendras	20gr	20gr	20gr
Huevo	40ml	40ml	40ml
Ketocal 3.1	20gr	40gr	
Ketocal 4.1			30gr
Aceite de nuez	5ml	32ml	45ml
Aceitunas verdes	83gr	130gr	130gr
Almejas	35gr	35gr	35gr
Cebolla	15gr	15gr	20gr
Mantequilla			35gr
Nuez Moscada	al gusto	al gusto	al gusto
Harina de Trigo	5gr	5gr	5gr
Pimienta y Sal	al gusto	al gusto	al gusto
Cebollino para decorar	al gusto	al gusto	al gusto
Calorías Totales	677 Kcal	1108 Kcal	1432 Kcal

1. En un bol mezclamos la harina de trigo, harina de almendra, requesón, mantequilla a temperatura ambiente, Ketocal y clara de huevo, mezclar con las manos hasta conseguir una masa.
2. En una sartén con fuego fuerte, añadimos aceite y cuando este bien caliente añadimos la masa dándole forma de nuez con la ayuda de dos cucharas, esperar a que se doren y sacar del fuego.
3. Salsa de aceitunas: en una sartén pochamos la cebolla, mientras deshuesamos y laminamos las aceitunas e introducimos en un recipiente donde podamos batirlo todo hasta que se obtenga una salsa.
4. En el fondo del plato ponemos porciones de salsa de aceitunas como ketoñoquis nos ha dado la masa, colocamos los ketoñoquis, encima una almeja y decoramos con cebollino o canónigos.

receta e ilustración realizados en ratio 4:1



Ketocóctel de Gambas



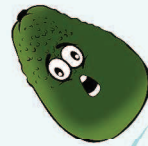
671 Calorias

dificultad
K K K K K
20 minutos

ingredientes

Ketocóctel de gambas	2.1	3.1	4.1
Gambas	45gr	45gr	45gr
Aguacate	100gr	100gr	100gr
Mezcla de lechugas	40gr	40gr	40gr
Aceitunas			20gr
Ketchup	10gr	15gr	10gr
Ketocal 3.1	5gr	10gr	
Ketocal 4.1			15gr
Aceite de Nuez		5ml	10ml
Calorías Totales	346 Kcal	535 Kcal	641 Kcal

1. Pelar el aguacate, hacer trozos y reservar.
2. Mezclar el ketchup, mahonesa y Ketocal, hacer una salsa rosa mezclando todos los ingredientes.
3. Poner la plancha con un poco de aceite y dorar las gambas, al salir del fuego sazonar.
4. En un bol removemos la lechuga y el aguacate, ponemos la salsa rosa, encima, echamos el resto del aceite, ponemos encima las gambas y las aceitunas y listo para servir.



receta e ilustración realizadas en ratio 4:1