

Raquel Keto*

KETO FÁCIL

MIS RECETAS
IMPRESINDIBLES

OBERON



— Raquel Keto* —

KETO FÁCIL

MIS RECETAS
IMPRESINDIBLES

OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín
Diseño de la cubierta: Patricia Bataller Sánchez
Diseño de los interiores y maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Raquel Guerra Vega
© Copyright de las fotografías de las recetas: Raquel Guerra Vega
© Copyright de la fotografía de la cubierta: Francisco Manzano Archiga



© EDICIONES OBERON (G. A.), 2023
Juan Ignacio Luca de Tena 15. 28027 Madrid
Depósito legal: M.22.586-2022
ISBN: 978-84-415-4660-8
Impreso en España

ENTRANTES



106
Arroz de coliflor frito
- Estilo asiático



108
Cobb salad



110
Ensalada
de coliflor y brócoli



112
Falso risotto
con espárragos



114
Milhojas
de calabacín



116
Quiche
de ricotta



118
Tabulé

PLATOS PRINCIPALES



126
Albóndigas
stroganoff



128
Bacalao
en salsa



130
Canasta
de brócoli



132
Chuletas
de cordero



134
Estofado
coreano



136
Falso gnocchi
de espinacas



138
Galette
vegetal



154
Pollo
caprese



158
Pollo
frito



160
Pollo
Kung Pao



162
Pulled
pork



164
Salmón
con salsa sueca
de mantequilla



166
Espaguetis
de calabacín
con salsa de aguacate



168
Steak
salad

BEBIDAS



184
Café
dalgona



186
Leche
dorada



188
Limonada
de coco



190
Pink drink
(estilo starbucks)



192
Te chai
smoothie



194
Zumo
verde

DULCES



198
Bizcocho
marmolado



200
Panna cotta



202
Crème brûlée



204
Minicheesecake
de arándano y chocolate



206
Tarta
de chocolate



208
Bizcocho de limón
estilo starbucks



210
Galletas
de sésamo

AGRADECIMIENTOS



120
Tomates
confitados



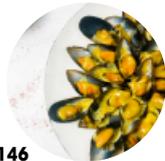
122
Vegetales
Alfredo



140
Hamburguesa
de merluza



142
Lasaña
de carne



146
Mejillones
en salsa brava



148
Milanesa de cerdo
con salsa cremosa
de pimentón



150
Pimientos rellenos
de bacalao



152
Pincho
estilo kebab



154
Pollo
a la mantequilla



170
Taco
de queso y carne



172
Tacos
de pescado



174
Tallarines
de huevo y espinacas
en ensalada



176
Vitello
tonatto



178
Waffles
de atún



180
Wrap
de salmón



212
Dónuts



214
Postre
de chocolate



216
Flan
de coco



218
Pavlova
de chocolate y fruta



220
Helado
de nueces

INTRODUCCIÓN

Comencé la dieta keto justo cuando nos confinaron en nuestras casas por culpa de la covid-19. Qué casualidad, ¿verdad? Y qué manera de empezar el aislamiento en casa.

El miedo, la preocupación y el estrés género en muchas personas un no saber qué hacer en su casa.

Yo en cambio me pasaba el día leyendo, entendiendo qué era esta alimentación y aprendiendo a cocinar este tipo de recetas.

En casa estaban felices porque todos los días comíamos algo diferente y supersabroso.

Siempre recuerdo que mis hijos decían: «Mami, antes solo comíamos pollo a la plancha y al horno, ahora cada día comemos pollo de una manera diferente».

¿Mis hijos son keto? No, no lo son, porque consumen más carbohidratos que yo, carbohidratos que no proceden de comida procesada, sino de tubérculos, arroz o fruta, es decir, hidratos de carbono saludables.

Creo fielmente en que puedes llevar un estilo de alimentación y adaptarlo para toda la familia sin demasiadas complicaciones. Mis recetas, las que comparto a diario, así lo demuestran.

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTE LIBRO?

Cuando pensé qué recetas incluir, decidí usar las que una y otra vez hago en mi casa: nuestros básicos:

- Masas que funcionan para muchos platos.
- Sopas, entrantes y platos principales para todos los gustos.
- Mis dulces básicos.
- Mis desayunos preferidos.
- Bebidas deliciosas, y un largo etcétera.

Espero que te gusten y que las disfrutes tanto como lo hacemos mi familia y yo.

MASAS

PANECILLOS

AROMATIZADOS

INGREDIENTES

110 g de queso crema, a temperatura ambiente

115 g de queso en hebras, a temperatura ambiente

2 huevos

1 cda de mantequilla derretida

¼ taza de crema de leche

230 g de harina de almendras

2 ramas de cebollino muy picado

½ cdta de goma xantana

½ cdta de polvo de hornear

¼ cdta de sal

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla los dos tipos de queso con los huevos. A continuación, añade la mantequilla y la crema.
- 2 Mezcla los ingredientes secos todos juntos primero y después añádelos a la masa ya preparada.
- 3 Deja enfriar 10 minutos en la nevera.
- 4 La masa es un poco pegajosa, puedes ayudarte con un poco de aceite en las manos para que no se te pegue.
- 5 Dale un cortecito en el medio en forma de cruz.
- 6 Hornea a 180°C entre 15-18 minutos.

NOTA

Cómelos calientes y con mantequilla... ¡Mmm!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIONES:	CALORÍAS:	GRASAS:	CARBOHIDRATOS NETOS:	PROTEÍNAS:
10	236.8	20.6	3.1	8.2



BASE PREPIZZA

INGREDIENTES

105 g de mozzarella
100 g de queso crema
1 huevo
40 g de corteza
de cerdo/chicharrón
o harina de almendras

PREPARACIÓN

- 1 Derrite los quesos en el microondas. Primero 1 minuto, saca el cuenco y remueve y repite la operación. en total serán solo 2 minutos.
- 2 Mezcla el huevo y el chicharrón molido.
- 3 Une las dos masas, tomate tu tiempo para que el chicharrón se mezcle bien con los quesos. Si no se cubre todo, no te preocupes, quedará bien una vez que se cocine en el horno.
- 4 Prepara las bases dándoles forma redonda y pincha con un tenedor para que no se inflen mucho en el horno. Se tienen que cocer, no crecer.
- 5 Hornea a 200 °C durante 10 minutos.

TIP

Deja que se enfríen antes de congelarlas. Cuando las necesites no es necesario que se descongelen, utiliza tus ingredientes favoritos y al horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIONES:	CALORÍAS:	GRASAS:	CARBOHIDRATOS NETOS:	PROTEÍNAS:
3	331.5	24.8	2.7	20.0



REBOZADO

INGREDIENTES

200 g de chicharrón/
corteza de cerdo

100 g de harina
de almendras

55 g de harina de coco

45 g de sésamo blanco

PREPARACIÓN

- 1 Primero tritura los ingredientes sin el chicharrón.
- 2 Añade el chicharrón y tritura (ten cuidado de no triturar demasiado porque si picamos mucho el chicharrón quedará mal porque empezará a soltar su grasa).

NOTA

Si no encuentras chicharrón, usa la misma cantidad de harina de almendras o semillas de girasol molidas.

TIP

Si lo conservas en frasco de cristal, dura bastante tiempo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIONES:	CALORÍAS:	GRASAS:	CARBOHIDRATOS NETOS:	PROTEÍNAS:
1	2197.2	139.5	30.1	162.5



MINI PRETZEL

INGREDIENTES

300 g de mozzarella
rallada
60 g de queso crema
3 huevos grandes,
a temperatura
ambiente
240 g de harina
de almendras
1 cda de polvo
de hornear
1 cda de sal

NOTA

Son deliciosos para comerlos de cualquier manera, a los pequeños de la casa les encantarán. La salsa que ves en la foto es una mezcla de quesos derretidos (en total 1 taza; no te digo cuáles he usado yo, usa la mezcla que más te guste a ti) y dos cucharadas de crema de leche.

TIP

A la hora de consumirlos, caliéntalos unos segundos.

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 En un bol mezcla todos los ingredientes secos.
- 3 Derrite los quesos en intervalos cortos en el microondas, cada 30 segundos sácalo y mézclalo, así más o menos durante 2-2,5 minutos.
- 4 A los quesos le añadimos 2 de los 3 huevos, importante que se integren bien.
- 5 Ahora añade los ingredientes secos, es muy importante hacerlo rápido para que los quesos no se enfríen mucho y la masa sea manejable.
- 6 La masa tienes que dividirla en 6 partes y con cada una prepara rollos alargados.
- 7 Córtalos en rodajas de un dedo más o menos de grosor.
- 8 Píntalos por encima con el huevo, ya batido, que tenemos reservado.
- 9 Espolvorea con sal gruesa o sésamo.
- 10 Hornea a 200 °C unos 12 min aproximadamente, verás que ya tienen que tener un ligero color dorado.
- 11 Deja enfriar en una rejilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIONES:	CALORÍAS:	GRASAS:	CARBOHIDRATOS NETOS:	PROTEÍNAS:
30	92	7.4	1.1	4.6



PAN

DE HAMBURGUESA

INGREDIENTES

160 g de semillas
de girasol al natural

90 g de queso
parmesano

1 cdta de polvo
para hornear

1 cdta de sal

4 huevos

Semillas de sésamo
(reservar para decorar)

PREPARACIÓN

- 1 Lo primero de todo es triturar las semillas.
- 2 Incorpora los demás ingredientes en la batidora y bate unos segundos más.
- 3 La masa es muy pegajosa, puedes ayudarte con un poco de aceite en las manos, da forma a los bollos y colócalos en una bandeja forrada con papel de horno. Por encima pon el sésamo.
- 4 Hornea a 180°C durante 15 minutos.

TIP

Los puedes congelar y cuando los necesites los metes en el horno unos minutos para que recuperen su textura original.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PORCIONES:	CALORÍAS:	GRASAS:	CARBOHIDRATOS NETOS:	PROTEÍNAS:
4	378.6	30.7	3.5	21.8