MARIETA PALAU
VILLANUEVA

KETO RECETAS

Alimentación baja en carbohidratos y sin complicaciones

zenith

MARIETA PALAU
VILLANUEVA

KETO RECETAS

Alimentación baja en carbohidratos y sin complicaciones

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: mayo de 2023

© Maria Palau Villanueva, 2023
© Editorial Planeta, S. A., 2023
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

© del diseño del interior, Sacajugo.com
© de las fotografías del interior, archivo de la autora

ISBN: 978-84-08-27077-5
Depósito legal: B. 7.638-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

9 **00. INTRODUCCIÓN**

11 ¿Por qué debería hacer la dieta keto?

13 La distribución de macronutrientes, la clave de la dieta keto

15 ¿Qué comer en la dieta keto?

20 Fiebre keto y electrolitos

21 Tips para empezar

27 **01. RECETAS**

31 Panes

45 Desayunos

69 Aperitivos y entrantes

91 Sopas, cremas y ensaladas

109 Salsas

119 Carnes

141 Pescados y mariscos

163 Postres

183 **02. MENÚS SEMANALES CON DIETA KETO**

187 Índice de recetas

191 Agradecimientos

PA-NES

BAGELS

Un buen bagel con queso crema y salmón es una delicia, y en la keto no vamos a perdernos este manjar. La base es muy parecida a la masa *fathead* (cuya receta encontrarás en la página 37), solo que cambiando algún ingrediente. Son facilísimos y una opción riquísima para imitar el comernos un buen sándwich o bocadillo.

5 bagels

1. Precalienta el horno a 180 °C
2. Pon la mozzarella y el queso crema en un bol y derrite en el microondas o en un cazo.
3. Mezcla los quesos hasta que queden totalmente integrados.
4. Añade las harinas y el huevo y amasa hasta que quede una masa homogénea.
5. En una bandeja de horno con papel de hornear, haz rollitos en forma de bagel o dónut y espolvorea con las semillas.
6. Hornea durante 12 minutos.
7. Deja enfriar, córtalos por la mitad y rellénalos de lo que más te guste.

- 150 g de harina de almendras
- 250 g de mozzarella rallada
- 50 g de queso crema
- 1 cucharada de harina de coco
- 1 huevo grande
- Semillas de sésamo y amapola para decorar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR BAGEL:

- **Valor energético:** 392 kcal
- **Hidratos netos:** 4,4 g
- **Proteínas:** 19,4 g
- **Grasas:** 32,6 g

CRACKERS

Una de las cosas que más eché de menos cuando comencé este tipo de alimentación no era el pan, sino dipear. Cuando me enteré de que había opciones riquísimas para untar con las cremas que más me gustaban (quesos, patés...), ¡salté de alegría! Rápidamente hice mil versiones, y esta es de mis favoritas. ¡No faltan en nuestras celebraciones!

4 raciones

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Pon el lino dorado en el procesador de alimentos y tritura hasta que quede textura de harina (puedes comprar lino dorado ya molido y ahorrarte este paso).
3. Añade el resto de los ingredientes al procesador y tritura para que todo se integre bien.
4. En una bandeja de horno con papel de hornear engrasado con aceite de oliva o mantequilla, pon la masa que has hecho y estírala por completo, procurando que tenga un grosor aproximado de 3 mm.
5. Con un cuchillo, marca con rallas horizontales y luego verticales, para que nos salgan en forma de cuadradito.
6. Mete la bandeja en el horno y cocina durante 8 minutos o hasta que empiecen a dorar.
7. Deja enfriar y luego parte los cuadrados.
8. Dipea con tus salsas y cremas favoritas.

180 g de lino dorado

4 cucharadas de parmesano en polvo

2 cucharaditas de ajo en polvo

65 ml de agua

Mejorana u otras hierbas al gusto

Aceite de oliva o mantequilla para engrasar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

- **Valor energético:** 272 kcal
- **Hidratos netos:** 2,6 g
- **Proteínas:** 10,2 g
- **Grasas:** 20,7 g

PAN DE AJO

Creo que el ajo es uno de mis alimentos favoritos, y la combinación del pan con ajo y mantequilla me pirra. Este pan de ajo está hecho con la famosa masa *fathead*, muy popular en la cocina keto. Lo utilizo en infinidad de elaboraciones, y esta es de mis favoritas. Da esa impresión de masa de pizza, y el sabor es simplemente brutal.

8 porciones

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Pica el diente de ajo y añádelo a un bol con el resto de los ingredientes del topping. Mezcla bien y reserva.
3. Pon la mozzarella y el queso crema en un bol y derrítelos en el microondas o en un cazo.
4. Mezcla los quesos hasta que queden totalmente integrados.
5. Añade la harina y el huevo y amasa hasta que quede una masa homogénea.
6. Extiende la masa en una bandeja de horno con papel de hornear y añade los ingredientes del topping.
7. Si vas a hacerlo tipo *focaccia*, pon papel de hornear en una fuente de horno, distribuye la masa de manera uniforme, hunde los dedos por toda la masa para que quede como una *focaccia* y añade el topping.
8. Hornea entre 10 y 20 minutos (dependerá del grosor del pan de ajo) o hasta que el pan de ajo esté doradito.

Para la masa*:

170 g de queso mozzarella rallado

85 g de harina de almendras

35 g de queso crema

1 huevo

Para el topping:

20 g de mantequilla

1 cucharada de perejil fresco picado

1 diente de ajo

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

- **Valor energético:** 228 kcal
- **Hidratos netos:** 2,2 g
- **Proteínas:** 10,5 g
- **Grasas:** 19,5 g

TIP:

Si quieres una masa más gordita, tipo *focaccia*, dobla las cantidades.