

DULCES KETO

DISFRUTA DE GRANDES PLATOS SIN PREOCUPACIONES



PARTE DE CHOCOLATE
CON MENTA
D-121

DIETA CAMILA





DELICIOSOS POSTRES CETOGÉNICOS

¡Bienvenido al mundo de Dulces Keto, donde se encuentran los deliciosos sabores con la salud y el equilibrio! Este libro refleja nuestra visión de una vida saludable y placentera. La dieta cetogénica es una tendencia dietética importante y popular en la actualidad, centrada en reducir los carbohidratos y aumentar las grasas y proteínas saludables, para que el cuerpo utilice las grasas como principal fuente de energía.

En Dulces Keto, creemos firmemente que los postres pueden ser deliciosos y saludables al mismo tiempo, por eso ofrecemos más de 60 recetas innovadoras y fáciles de preparar, seleccionadas cuidadosamente para adaptarse a diferentes gustos y ocasiones, combinando sabores exquisitos con ingredientes saludables para brindarte una experiencia inolvidable.

En estas páginas, encontrarás más que recetas; será tu guía completa para comprender la dieta cetogénica y aplicarla fácilmente en tu vida diaria. Nuestra visión es encontrar la salud y la felicidad en cada dulce, lo que nos ha impulsado a diseñar este libro.

Te invitamos a vivir una aventura inolvidable con Dulces Keto, transformando los postres prohibidos en experiencias asombrosas para tu paladar, cuerpo y alma. Prepárate para disfrutar de la dulzura sin comprometer tu salud y forma parte de nuestro viaje global para descubrir el sabor de los dulces de una manera saludable y agradable.

Estamos emocionados de compartir contigo esta experiencia a través del libro Dulces Keto. Disfruta de una vida más dulce y brillante sin renunciar a tu bienestar. Te deseamos un viaje placentero y delicioso en esta búsqueda de una vida saludable y satisfactoria.





RECETA DE ROSQUILLAS DE CHOCOLATE KETO

INGREDIENTS

- 1 taza de harina de almendra
- ¼ taza de cacao en polvo sin azúcar
- 3 cucharadas de edulcorante de fruta monje en polvo
- ¼ cucharadita de goma xantana
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato sódico
- ¼ taza de nata para montar
- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal derretida
- ¾ taza de pepitas de chocolate con leche ChocZero para hornear divididas
- 1 cucharada de aceite de coco
- chispas de chocolate keto opcionales

DIRECTIONS

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. En un bol, bate la harina de almendra, el cacao en polvo, el sustituto del azúcar, la goma xantana, la levadura en polvo, el bicarbonato, la nata para montar, los huevos, la vainilla y la mantequilla hasta que estén bien mezclados. Incorporar ¼ de taza de pepitas de chocolate.
3. Rellene uniformemente con la masa las secciones de un molde para hornear rosquillas bien engrasado.
4. Hornear durante 10-12 minutos hasta que estén bien cocidos. Dejar enfriar los donuts.
5. Añadir la ½ taza restante de pepitas de chocolate y el aceite de coco a un bol apto para microondas y calentar a intervalos de 30 segundos hasta que se derritan por completo.
6. Sumerja la parte superior de cada donut en el chocolate derretido y colóquelo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
7. Coloca la bandeja en el congelador durante varios minutos para que se endurezca antes de servir.

NOTAS





GALLETAS SALUDABLES DE CHOCOLATE Y CALABACÍN

INGREDIENTS

- 1 taza de calabacín rallado o en tiras
- 1 taza de harina de almendras
- ¼ taza de harina de coco
- ¼ taza de cacao en polvo o cacao en polvo sin azúcar
- ½ cucharadita de bicarbonato sódico
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de canela
- ½ taza de aceite de coco con sabor a mantequilla o ghee
- ½ taza de edulcorante granulado de fruta de manje dorada Lakanto o miel cruda para paleo
- 1 yema de huevo grande
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ taza de pepitas de chocolate sin azúcar o trocitos de chocolate negro (opcional)

DIRECTIONS

1. Rallar o desmenuzar el calabacín. Envolver en una toalla y exprimir el exceso de líquido. Manténgalo envuelto en la toalla para que siga absorbiendo el líquido.
2. En un bol pequeño, mezclar la harina de almendra, la harina de coco, el cacao en polvo, el bicarbonato, la sal y la canela. Reservar.
3. En un bol de cristal grande, derretir el aceite de coco o el ghee. Añadir el edulcorante. Añadir la yema de huevo y el extracto de vainilla.
4. Incorporar el calabacín a la mezcla endulzada. A continuación, incorporar los ingredientes secos. Incorporar el chocolate si se utiliza.
5. Forme bolas de masa del tamaño de una cucharada sopera con la mano. Aplanar cada bola y cubrirla con unos trozos de chocolate si se desea.
6. Hornear a 350°F durante 10-12 minutos o hasta que estén doradas.

NOTAS





LA MEJOR TARTA DE CHOCOLATE KETO DE LA HISTORIA (SIN AZÚCAR)

INGREDIENTS

- 300 g de chocolate sin azúcar
- 300 g de mantequilla sin sal .
- 6 huevos
- 50 g de harina de almendras o almendras molidas
- 150g de eritritol en polvo.
- pizca de sal

DIRECTIONS

1. Calienta el horno a 170 Celsius / 340 Fahrenheit. (Si vas a hornear a gran altitud, aumenta la temperatura del horno 10 Celsius / 25 Fahrenheit).
2. Derretir la mantequilla y el chocolate en el microondas (unos 90 segundos - ver notas), remover y esperar hasta que se disuelvan. Como alternativa, calentar suavemente al baño maría (un recipiente resistente al calor colocado sobre un cazo con agua hirviendo). Reservar.
3. En un bol grande, batir los huevos hasta que estén espumosos, añadir el edulcorante y mezclar bien.
4. Añadir el chocolate fundido y la mantequilla junto con la harina de almendras y remover con una cuchara o espátula hasta que se mezclen.
5. Forrar el fondo de un molde desmontable de 20 cm con papel pergamino y untar los lados con mantequilla. Verter la masa y hornear durante unos 30 minutos en el estante central hasta que la parte superior del pastel esté firme al tacto, especialmente en el centro.
6. Dejar enfriar antes de desmoldar. Cuando el pastel esté completamente frío, espolvoréelo con cacao en polvo.

NOTAS



PASTEL DE CHOCOLATE CETOGÉNICO

TIENDA



INGREDIENTS

- 2 1/2 tazas de harina de almendra
- 1 taza de cacao en polvo
- 1 taza de alulosa granulada
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 taza de mantequilla ablandada
- 8 huevos grandes a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de glaseado keto

DIRECTIONS

1. Precalienta el horno a 180C/350F. Engrasar dos moldes para tartas de 9 pulgadas y colocar una capa circular de papel pergamino en el fondo, para facilitar su extracción.
2. En un bol grande, añadir los huevos y la mantequilla ablandada y batir hasta obtener una mezcla homogénea. Añade el extracto de vainilla y mezcla hasta obtener una masa homogénea.
3. Añade poco a poco la harina de almendras, el cacao en polvo, la levadura en polvo y la alulosa hasta que estén bien mezclados.
4. Vierte la masa en los dos moldes. Hornear el pastel durante 27-30 minutos o hasta que al pinchar con un palillo éste salga limpio. R
5. Sacar del horno y dejar enfriar completamente en el molde. Una vez frío, añadir el glaseado.

NOTAS





MAGDALENAS DE HARINA DE ALMENDRA

INGREDIENTS

- 3 huevos grandes
- 1 taza de crema agria
- 1 ½ cucharaditas de glicerita de stevia (equivale a ½ taza de azúcar)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 1 ½ tazas de harina de almendra blanqueada, finamente molida (6 oz)
- ¼ cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de bicarbonato sódico

DIRECTIONS

1. Precalentar el horno a 325°F. Forra un molde para muffins con 10 forros de papel aluminio y engrasa bien los forros.
2. En un bol mediano, bate los huevos, la nata agria, la stevia, la vainilla y la ralladura de naranja.
3. Añade la harina de almendra y bata hasta que la masa esté homogénea y sin grumos.
4. Añade la sal marina y el bicarbonato.
5. Con una cuchara para helados de 4 cucharadas, repartir uniformemente la fina masa entre los moldes para magdalenas.
6. Hornear hasta que la parte superior de las magdalenas esté dorada y al insertar un palillo en el centro éste salga limpio, de 20 a 25 minutos.
7. Deje enfriar las magdalenas en el molde sobre una rejilla durante 20 minutos y, a continuación, sívalas. Si lo desea, puede espolvorear ligeramente las magdalenas con edulcorante en polvo para que queden más bonitas.

NOTAS



MAGDALENAS KETO DE CHOCOLATE Y QUESO CREMA

TIENDA



INGREDIENTS

- 1 1/4 tazas de harina de almendra finamente molida, medida y tamizada
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 1 cucharadita de café instantáneo (opcional para realizar el chocolate)
- 1,5 cucharaditas de levadura en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal marina
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- 1 taza más 2 cucharadas de sustituto del azúcar
- 4 onzas de queso crema, a temperatura ambiente
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 4 huevos a temperatura ambiente
- 1 onza de chocolate para hornear (derretido)

DIRECTIONS

1. Precalentar el horno a 400 grados y forrar el molde para magdalenas con los moldes que prefiera.
2. En un bol mediano, mezcle la harina de almendras, el cacao en polvo, el café instantáneo, la levadura en polvo y la sal marina. Reservar.
3. En un bol grande, bate a velocidad alta la mantequilla blanda, la vainilla y el sustituto del azúcar hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa.
4. Añadir el queso crema y mezclar bien hasta que esté totalmente incorporado.
5. Añadir los huevos de uno en uno y mezclar bien después de cada adición.
6. Añadir todas las ingredientes secas a los húmedos, mezclando bien hasta que estén completamente combinados.
7. Por último, añadir el chocolate para hornear derretido en un chorro y batir la mezcla hasta que esté completamente mezclado.
8. Repartir la masa uniformemente en el molde para magdalenas, llenando 3/4 partes de cada molde.
9. Hornear las magdalenas durante 5 minutos a 400 grados. Después de 5 minutos, reduzca la temperatura a 350 y hornee durante otros 10-15 minutos. O hasta que al insertar un palillo éste salga limpio.
10. Deje enfriar las magdalenas de chocolate sobre una rejilla al menos 10 minutos antes de disfrutarlas.
11. Guarde las sobras en el frigorífico hasta 5 días o congélelas hasta 3 semanas.

NOTAS



RECETA FÁCIL DE FLAN CETOGÉNICO

TIENDA



INGREDIENTS

- 1 taza de alulosa dividida .
- 1/4 taza de agua
- 2 tazas de leche de elección ya usé leche de coco sin azúcar
- 4 huevos grandes
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 cucharadita de sal

DIRECTIONS

1. Precalentar el horno a 180C/350F. Engrasar seis ramekins de 3/4 de taza y reservar.
2. En un cazo pequeño, mezclar 1/2 taza de alulosa con el agua. Poner la mezcla a fuego lento. Cuando empiece a hervir, subir a fuego medio. Sin dejar de remover, dejar que espese y adquiera un color marrón ámbar. Retirar del fuego y repartir en cada uno de los moldes, pincelando alrededor de los lados para cubrirlos con el líquido de azúcar caliente.
3. En otro cazo, mezclar la leche con el edulcorante restante. Llevar a fuego lento hasta que hierva suavemente. Retirar del fuego y batir los huevos, el extracto de vainilla y la sal hasta que la mezcla esté homogénea. Colar la mezcla en los moldes.
4. Colocar los seis moldes en una fuente de horno grande. Vierta agua hirviendo en la fuente hasta la mitad de los moldes. Hornear durante 45-50 minutos, hasta que esté casi cuajado en el centro. Sacar del horno y dejar enfriar completamente. Una vez fríos, refrigere los flanes individuales durante al menos 6 horas, o toda la noche.
5. Una vez cuajados los flanes, utilice un cuchillo ligeramente humedecido, corte alrededor de los moldes y páselos a un plato.

NOTAS





MOUSSE DE MANTEQUILLA DE CACAHUETE KETO

INGREDIENTS

- 1 taza de nata para montar
- 8 onzas de queso crema ablandado
- ½ taza de mantequilla de cacahuete sin azúcar
- ½ taza de edulcorante en polvo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

DIRECTIONS

1. Añadir la nata para montar a un bol y mezclar durante unos 3 minutos hasta que quede esponjoso. Reservar.
2. Añadir el resto de los ingredientes a otro bol y mezclar bien.
3. Incorporar suavemente la nata montada hasta que todo esté bien mezclado y no queden vetas.
4. Colocar la mousse de mantequilla de cacahuete keto en copas de postre y cubrir con sus ingredientes favoritos.

NOTAS



HELADO DE REQUESÓN

TIENDA



INGREDIENTS

- 2 tazas de requesón
- ¼ taza de sirope de arce sin azúcar o miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras cremosa o mantequilla de cacahuete
- ½ taza de pepitas de chocolate sin azúcar

DIRECTIONS

1. Añadir el requesón, el extracto de vainilla, la mantequilla de almendras y el sirope de arce al bol de un robot de cocina y batir durante 2 minutos hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
2. Incorporar las pepitas de chocolate con una espátula de silicona.
3. Pasar la mezcla a un recipiente apto para el congelador, rociar un poco de mantequilla de almendras y espolvorear las pepitas de chocolate.
4. Meter el recipiente en el congelador y congelar hasta que cuaje y se pueda servir con cuchara.
5. Retire el helado del congelador, déjelo reposar a temperatura ambiente durante 5-10 minutos y utilice una cuchara de helado para servir.

NOTAS





INGREDIENTS

Masa para gofres

- 3 huevos
- 1/4 taza de harina de almendra
- 3/4 tazas de mozzarella rallada
- 2 onzas de queso crema
- 2 cucharadas de edulcorante Monkfruit
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

Glaseado de queso crema

- 2 onzas de queso crema
- 1/2 taza de edulcorante Monkfruit para repostería
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 2-3 cucharadas de nata espesa (según sea necesario para diluir el glaseado)

DIRECTIONS

1. Precalentar la mini gofrera. Rocíe con aceite antes de añadir la masa de los gofres.
2. Bate los huevos y añade el queso rallado, el queso crema ablandado, la harina de almendras, la levadura en polvo, el edulcorante, la canela y el extracto de vainilla. Mezcle hasta que el queso crema se incorpore suavemente.
3. Llena la gofrera hasta 2/3 de su capacidad (un poco más de 1/8 de taza). No llenar demasiado.
4. Dejar cocer 4-6 minutos o hasta que el gofre esté crujiente.

Para hacer el glaseado de queso crema:

1. Mezcle el queso crema ablandado, la fruta de confitería, la vainilla y la crema espesa según sea necesario hasta que haya alcanzado la consistencia deseada.

NOTAS





LOS MEJORES BROWNIES SALUDABLES

INGREDIENTS

- 4 oz de chocolate negro picado
- 1/4 taza de aceite de coco ablandado
- 3 huevos grandes a temperatura ambiente
- 1 taza de azúcar de coco o eritritol
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 taza de harina de almendra blanqueada superfina
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 taza de pepitas de chocolate negro opcional

DIRECTIONS

1. Precalentar el horno a 350F/180C y forrar un molde cuadrado de 8x8 pulgadas con papel de hornear.
2. Derretir el chocolate negro y el aceite de coco juntos. Reservar.
3. En un bol grande, añadir los huevos y el azúcar de coco. Mezclar con una batidora eléctrica hasta que la mezcla tenga un aspecto esponjoso y cambie de color. Tardará unas 5 minutos.
4. Incorporar el chocolate fundido mientras se mezcla a velocidad baja.
5. Incorpore suavemente el cacao en polvo, la harina de almendras y la levadura química utilizando una espátula de goma.
6. Incorpore las pepitas de chocolate a la masa de brownie y, a continuación, vierta la masa en el molde preparado. Alise la superficie y espolvoree más pepitas de chocolate.
7. Hornear durante 18-20 minutos en el horno precalentado o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga casi limpio.
8. Sacar del horno y dejar enfriar al menos 5 minutos antes de cortar.

NOTAS