

Keto Navideño

Recetario Edición 2021



RETO
CleanKeto



Felices Fiestas

¡Queremos agradecerte por todo tu apoyo en este 2021!

Que esta Navidad y Año Nuevo venga lleno de felicidad, salud, mucho amor y éxito para ti y tu familia.

Disfruta de estas increíbles recetas que prepararé con mucho amor y cariño para ti.

¡Gracias a todo el equipo de Reto Clean Keto por hacer esto posible!

Con **cariño**, Chef Karen Garza ♡.

RETO
CleanKeto



Índice

Ensalada Antipasto	4
Tabla de Quesos y Carnes Frías	5
Pollo Rostizado con Lima a las Finas Hierbas	6
Pavo Rostizado con Hierbas Aromáticas y Canela	7
Gravy Keto	8
Róballo a la Sal	9
Salmón con Vinagreta de Limón y Alcaparras	10
Rib Eye Premium	11
Mc&Cheese Keto	12
Puré de Coliflor	13
Cacerola de Brócoli Keto	14
Galletas Red Velvet Keto	15
Pay de Calabaza Keto	16
Pan de Jengibre Keto	17



Rinde 2 porciones



Ensalada Antipasto

Ingredientes

2 C de Aceite de Oliva(2G)
2 C de Vinagre Balsámico
½ C de Mostaza Dijon
Orégano al gusto
Sal al gusto
30 gr de Jamón
Serrano(2G)
30 gr de Queso
Mozzarella bajo en
grasa(1AOA)
30 gr de jitomate cherry
en mitades (1VR)
1 c de hojuelas de chile
24 gr de aceitunas verdes
rebanadas(2G)
4 Bastones de
espárragos(1V)

Procedimiento

1. Preparar el aderezo mezclando el aceite de Oliva, mostaza Dijon y vinagre balsámico.
2. Cortar el tallo de los espárragos y en un sartén con 1 c de aceite de oliva rostizar los espárragos y salpimentar. Dejar a un lado.
3. Cortar el jamón serrano en rebanadas, los espárragos en 4 partes y el queso mozzarella en cubos.
4. En un bol mezclar todos los ingredientes, añadir el aderezo y refrigerar por 10 minutos. Servir y disfrutar.



Rinde 3 porciones



Tabla de Quesos y Carnes Frías

Ingredientes

90 gr de Pechuga de Pavo Premium Rebanada (3AOA)
90 gr de Jamón Serrano(2G)
12pz nueces(2G)
6pz de Frutos Rojos(1F)
90 gr de Queso Mozzarella bajo en grasa(3AOA)
30 gr de queso de cabra con ceniza(1AOA)
17 pistaches (1G)
12 aceitunas(2G)

Procedimiento

1. Cortar la Pechuga de Pavo en 4 partes y hacer forma de conitos tomando una esquina y doblando hacia el lado contrario y volver a doblar.
2. Cortar las rebanadas de jamón serrano en 3 partes y reservar.
3. En una tabla añadir los conos de pechuga de pavo, a un lado el queso mozzarella rebanado, colocar el jamón serrano, por un lado, añadir en un contenedor el queso de cabra y decorar con los frutos rojos, aceitunas, nueces y pistaches. Disfrutar.



Rinde 5 porciones



Pollo Rostizado con Lima a las Finas Hierbas

Ingredientes

1 Pollo Entero Limpio sin menudencia (Aprox 2 Kg) (33AOA)
2 Pza de Cebollas Amarillas (4VR)
2 Pza de Limas Grandes (Limón Eureka)(2F)
3 Ramas de Romero Fresco
2 C de Sal
½ c de Pimienta Negra
2 T de Caldo de Pollo

Para la Mantequilla a las Finas Hierbas:

8 C de Mantequilla sin Sal a temperatura ambiente (8G)
5 Dientes de Ajo picados
2 c de Hojas de Romero bien picadas
2 c de Hierbas Aromáticas
Jugo de 1 Lima

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 200° C
2. En un bol combinar la mantequilla, los ajos, romero picado, hierbas aromáticas y zumo de lima, reservar.
3. Masajear el pollo con la mantequilla a las finas hierbas incluyendo dentro de la piel con mucho cuidado hacer cortes en partes profundas del pollo como la pechuga, piernas y meter mantequilla en las incisiones. Voltear y masajear con mantequilla. Salpimentar.
4. Rellenar el pollo con las cebollas y limas cortadas en 4 partes y las 3 ramas de romero.
5. Colocar el pollo en una charola para hornear con las pechugas hacia arriba. Si te sobro cebolla y lima colocarlos alrededor del pollo con 1 taza de caldo de pollo.
6. Rostizar el pollo por 1 HR y 20 min aprox.
7. Con mucho cuidado bañar el pollo con el caldo cada 30 min mientras se va horneando y si notas que se dora más de un lado de otro, voltear la charola.
8. Remover del Horno y tapar con papel aluminio por 15 a 20 minutos. Disfrutar.



RETO
CleanKeto

Keto Navideño 2021 | 6





Rinde 15 porciones



Pavo Rostizado con Hierbas Aromáticas y Canela

Ingredientes

1 pavo de 5 Kg (83AOA)
1 T de Vinagre de Manzana
1 jeringa para Pavo
Jugo de 1 toronjas (2F)
Jugo de 3 limones(1F)
1 T de mantequilla sin sal (16G)
5 dientes de ajo picado
Sal y pimienta al gusto
10 hojas de menta  finamente picada
1 C de canela 
Bolsa para hornear
Harina de almendra c/n

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 200° C
2. En una bolsa para hornear pavo espolvorear harina de almendra y meter el pavo dentro de ella.
3. Con mucho cuidado y del apoyo de una jeringa, inyectar vinagre de manzana en todas las partes profundar del pavo.
9. En un bol combinar la mantequilla, los ajos, la menta, canela y masajear el pavo con la mantequilla preparada incluyendo dentro de la piel con mucho cuidado hacer cortes en partes profundas del pavo como la pechuga, piernas y meter mantequilla en las incisiones. Voltear y masajear con mantequilla. Salpimentar.
4. Mezclar el jugo de toronja y limón y bañar el pavo
5. Cerrar la bolsa y hornear por 3 horas. Disfruta.

NOTA

A la Hora y media de cocción con mucho cuidado voltear el pavo para que las pechugas absorban el jugo mientras se horneen y queden jugosas.



Rinde 5 porciones



Gravy Keto

Ingredientes

4 C de Mantequilla sin sal (4G)
2 T de Brote (Puedes utilizar de Vegetales, Pollo, Res o Pavo)
¼ de Cebolla en cuadritos (1VR)
2 dientes de ajo picado
3 ramitas de apio en trozos
1 C de Goma Xantana
Sal y Pimienta al gusto

Procedimiento

1. En un sartén fundir la mantequilla y añadir el apio, cebolla y ajo picado. Saltear por 3 minutos.
2. Añadir el Brote de tu preferencia y cocinar hasta llegar a punto de hervor.
3. En una licuadora mezclar todos los ingredientes y si deseas puedes colar la mezcla.
4. Prender a fuego bajo, añadimos la goma Xantana y cocinamos hasta espesar.
5. Remover del fuego y servir caliente sobre tu proteína favorita o puré de coliflor.



Rinde 5 porciones



Róbalo A la Sal

Ingredientes

5 C de Mantequilla (5G)
2 dientes de ajo rebanado
Ramitas de Romero al gusto
2 limones en cuartos (1F)
2 kg de Róbalo Entero sin órganos y con escamas (muy importante que tenga escamas) (66AOA)
3 kg de Sal de Grano

Procedimiento

1. Precalear el horno por 200° C.
2. Limpiar muy bien el pescado por dentro que no tenga ningún órgano o menudencia.
3. Añadir limón y romero dentro del pescado.
4. En una charola apta para horno añadir 1 kg de sal para crear una cama y sobre ella poner nuestro pescado.
5. Pasar el resto de nuestra sal a un bol y vaciar sobre el pescado cubriéndolo completamente sin dejar ningún hueco.
6. Hornear por 40 a 45 minutos a 200° C
7. En un sartén derretir la mantequilla y sofreír el ajo hasta dorarlo.
8. Sacar el pescado del horno y dejar enfriar un poco, cuidadosamente quitar la capa de sal para sacar el pescado.
9. Retirar la piel con ayuda de un tenedor pasándolo por la orilla superior y después tomarla para desprenderla, quitar aleta y servir pescado.
10. Para sacar el otro filete retiramos el esqueleto y servimos la proteína restante.
11. Antes de disfrutar añadir 2 a 3 C de nuestra salsa de mantequilla con ajo y disfrutar con la cacerola de brócoli keto o puré de coliflor con gravy.



Rinde 2 porciones

Salmón con Vinagreta de Limón y Alcaparras

Ingredientes

250 Gr de Salmón con Piel sin escamas. (8AOA)
2 C de Alcaparras
3 C de Aceite de Oliva (3G)
5 Pza de Zumo de Limón(2F)
1 C Sal de Grano
Pimienta al gusto

Procedimiento

1. En un bol Mezclar las alcaparras, el zumo de limón y aceite de oliva.
2. Masajear la loncha de salmón con la sal de grano y añadir pimienta al gusto.
3. En un Sartén añadir un chorrito de aceite de oliva y freír por 2 minutos de cada lado y freír de los costados por 30 segundo cada uno. Si deseas que quede más frito de la piel dejar por 1 minuto más hacia abajo.
4. Mientras cocinas el salmón calentar la vinagreta a punto de hervor.
5. Pasar el salmón a un plato y bañar con la vinagreta dejando reposar por 2 minutos. Disfrutar.



Rib Eye Premium

Ingredientes

350 Gr de Rib Eye Corte Grueso (12AOA)
2 C de aceite de Oliva (2G)
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Sacar la carne del refrigerador con 1 hora de anticipación antes de cocinar.
2. Prender la estufa y Colocar el Sartén de Hierro Fundido y precalentar a fuego medio por 5 minutos.
3. Secar la carne con una Servitoalla y sazonar por ambos lados con aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Añadir aceite de oliva al sartén y después la carne.
5. Sellar la carne por 4 minutos y medio de cada lado a fuego medio.
6. Retirar y envolver en papel aluminio por 5 minutos para dejar reposar.
7. Servir en una tabla, (Puedes añadir 2 C de mantequilla con hierbas aromáticas para darle un extra de sabor). Cortar en bastones y disfrutar.



Rinde 4 porciones



Mc&Cheese Keto

Ingredientes

200 gr de Floretes de coliflor (1V)
1 C de Mantequilla (1G)
1 T de leche de almendra o coco (sin azúcar) (2G)
100 Gr de Queso Emmental rallado (3AOA)
100 Gr de Queso Parmesano rallado (6G)
½ c de Mostaza
4 C de Harina de Almendras (dividir en 2 partes) (2G)
Sal, Pimienta, Tomillo y Orégano al gusto

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180° C
2. Cocinar al vapor las flores de coliflor hasta que estén tiernas pero firmes, unos 5 minutos aproximadamente. Escurrir y Reservar.
3. Añadir la mantequilla en un sartén caliente a fuego bajo y después agregamos 2 C de harina de almendras y doramos un poco.
4. Agregamos la leche vegetal poco a poco y vamos batiendo con ayuda de un globo y dejamos espesar por 3 minutos.
5. Retirar del fuego y añadir la mitad de porción de los quesos rallados, sin dejar de remover para que se fundan bien, después integramos la mostaza y continuamos batiendo hasta obtener una textura cremosa. Salpimentar.
6. En un bol mezclamos el queso restante, la harina de almendras, tomillo y orégano.
7. En un refractario apto para horno poner los floretes de coliflor y bañamos con la salsa de quesos.
8. Finalmente espolvoreamos nuestra mezcla del bol y horneamos por 10 minutos o hasta que la parte superior tenga una costra dorada. Servir inmediatamente y disfrutar!



Rinde 4 porciones.



Puré de Coliflor

Ingredientes

1 Pza de Coliflor (2VR)
¼ T Crema para Batir (4G)
2 C de Mantequilla (2G)
¼ T de Queso Parmesano Rallado (4G)
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Precaentar el horno a 200° C
2. Cortar la coliflor en floretes y hervir por 7 minutos. Retirar el agua con ayuda de un colador y secar con ayuda de un trapo y exprimir el jugo.
3. Con ayuda de un procesador o licuadora añadir todos los ingredientes (reservar la mitad del queso parmesano y mantequilla), salpimentar y mezclar en licuadora o procesador hasta que quede suave y tenga un poco de firmeza.
4. Transferir el puré a un refractario apto para horno y cubrir con el queso parmesano restante. Hornear por 7 minutos a 200° C.
5. Retirar del horno y colocar mantequilla restante y disfrutar.



Rinde 4 porciones



Cacerola de Brócoli Keto

Ingredientes

1 Pza de brócoli en floretes (1V)
2 C de mantequilla (2G)
4 dientes de ajo picado
½ T de crema para batir (8G)
1 c de mostaza Dijon
50 gr de queso crema (3G)
80 gr de queso mozzarella (Reservar 30 gr) (3AOA)
80 gr de queso parmesano (Reservar 30 gr) (3AOA)
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 190 ° C
2. Blanquear el brócoli en una olla grande con agua hirviendo con sal durante 1-2 minutos.
3. Enjuagar el brócoli en agua fría, escurrir bien y colocarlo en refractario apto para horno.
4. En una cacerola a fuego medio combinar hasta que se derrita, la mantequilla, la crema para batir, el queso crema, los quesos rallados (50 gr c/u), el ajo, la mostaza y sazonar con sal y pimienta.
5. Verter la mezcla de queso sobre el brócoli y mezclar para cubrir.
6. Espolvorear con queso parmesano rallado y queso mozzarella.
7. ¡Hornear durante 15 a 20 minutos a 180°C. Servir inmediatamente y disfrutar!



Rinde 24 porciones



Galletas Red Velvet Keto

Ingredientes

2 T de harina de almendras (33G)
¼ T de harina de coco (1G)
2 C de cacao en polvo (2G)
½ C de polvo para hornear
½ C de bicarbonato de sodio
½ C de sal
½ T de mantequilla sin sal a temperatura ambiente (8G)
½ T de Fruto del Monje
1 Huevo (1AOA)
½ T de crema ácida (8G)
2 gotas de colorante rojo vegetal (también puedes utilizarlo en gel)
1 C de extracto de vainilla sin azúcar

Para el frosting:

½ T de Yogurt Griego sin azúcar
5 C de Monk Fruit

Procedimiento

1. En un bol grande mezclar los ingredientes secos y reservar.
2. En otro bol, acremar la mantequilla con una batidora y añadir el fruto del monje. Añadir el huevo, la crema ácida, el extracto de vainilla y el colorante rojo.
3. Con la batidora a velocidad baja añadir la mezcla de harina poco a poco hasta que se combinen perfectamente.
4. Envolver la masa en plástico y refrigerar durante 2 horas o toda la noche.
5. Cuando se encuentre listas, precalentar el horno a 180° C y con ayuda de una cuchara sacar la porción de galleta (Aprox 24 galletas) y poner en una charola con tapete de silicón apto para horno.
6. Hornear por 10 minutos y retirar del horno. Dejar enfriar y pasar a una rejilla para que se enfríe por completo.

Para el glaseado:

1. Mezclar el yogurt con el fruto del monje y servir sobre la galleta.



RETO
CleanKeto





Rinde 8 rebanadas o 16 mini rebanadas



Pay de Calabaza Keto

Ingredientes

Para el pumpkin spice:

- 1 1/2 c de canela molida
- 1/2 c de nuez moscada en polvo
- 1/2 c de jengibre en polvo
- 1/4 de c de pimienta molida
- 1/4 de c de clavo molido

Relleno de pay:

- 1 1/2 T de puré de calabaza (4VR)
- 2 huevos grandes (2AOA)
- 1 T de crema espesa (16G)
- 4 C de Fruto del Monje
- 1 1/2 c de pumpkin spice
- 1/2 c de sal
- 1 c de esencia de vainilla sin azúcar

Para la masa:

- 2 T de harina de almendras (33G)
- 2 C de harina de coco (1G)
- 2 C de monk fruit
- 1/4 c de goma xantana
- 1/4 c de sal
- 4 C de mantequilla derretida (4G)
- 1 huevo grande (1AOA)

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 200°C
2. En un tazón, mezclar la harina de almendras, la harina de coco, el edulcorante, la goma xantana y la sal marina. Agregue la mantequilla derretida y el huevo, hasta que estén bien combinados.
3. Envolver en plástico y enfriar durante al menos 30 minutos en el congelador. Una vez fría, extienda la masa entre dos hojas de plástico (o papel encerado). Use la hoja inferior para ayudarlo a transferirlo a un molde para pastel.
4. Hornear durante 10-15 minutos, hasta que comience a dorarse. Retire del horno y baje la temperatura del horno a 180° C.
5. Haz el relleno. Combinar el puré de calabaza, los huevos, la crema, el edulcorante, las especias, la sal y la vainilla en un tazón grande para mezclar. Batir hasta que quede suave.
6. Vierta en la base pre-horneada y hornee por 45-55 minutos, o hasta que cuaje.
7. Servir a temperatura ambiente o frío. Conservar en el frigorífico.



Pan de Jengibre Keto

Ingredientes

2 T de harina de almendras (33G)
1 c de bicarbonato de sodio
2 c de jengibre molido
2 c de canela molida
1/2 c de clavo molido
1 c de sal
1 c de pimienta molida fresca
2 c Polvo de cacao (1G)
1 T de crema de cacahuete (17G)
3/4 T de agua tibia
1/2 T de mantequilla sin sal, ablandada a temperatura ambiente(8G)
¼ taza de Fruto del Monje
2 huevos grandes a temperatura ambiente(2AOA)
1 c de extracto puro de vainilla

Para el glaseado:

½ T de yogurt griego Natural sin endulzante
Ralladura de 1 naranja

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180 ° C. Engrasar un molde para pan de 9x5 pulgadas. Dejar a un lado.
2. En un tazón, mezclar la harina, el bicarbonato de sodio, el jengibre, la canela, el clavo, la sal y la pimienta hasta que se combinen. Dejar a un lado.
3. En un tazón grande con una batidora de mano batir la mantequilla a alta velocidad hasta que quede suave y cremosa, aproximadamente 1 minuto. Agregar la fruta del monje y batir a velocidad alta durante 1 minuto hasta que se mezclen bastante bien. Raspar los lados y el fondo del tazón con una espátula de goma según sea necesario.
4. A velocidad media-alta, batir el huevo y el extracto de vainilla hasta que se combinen. Raspar los lados y el fondo del tazón según sea necesario.
5. Con la batidora a baja velocidad, agregar los ingredientes secos en tres adiciones alternando con mantequilla de maní y mezclar cada adición hasta que se incorporen.
6. Verter la masa en una sartén engrasada. Hornee durante unos 60 minutos o hasta que el pan de jengibre esté completamente horneado. Dejar enfriar.
7. Una vez frío, cubrir con yogurt griego y decorar con ralladura de naranja.