

RECETAS NAVIDEÑAS 2020

BASTONCINTOS DE PAN LOW CARB

Ingredientes (55 g harina de almendra, 25 g harina de coco, ½ cdta. Sal, 1 cdta. polvo para hornear, 1 huevo batido, 55 g, Queso crema, 180 g, queso rallado preferiblemente mozzarella, 60 ml pesto verde, 1 huevo batido, para pincelar por encima.

PREPARACION Precalentar el horno a 175 °C). Revolver el queso y el queso rallado. Puedes hacer esto usando el microondas a potencia máxima. Mezclar todos los ingredientes secos en un tazón. Incorporar el huevo y combinar. Añadir lentamente la mezcla de quesos al tazón que contiene los otros ingredientes, y combinar hasta conseguir una masa firme. Colocar la masa sobre papel de horno. Usar un rodillo y hacer un rectángulo de unos 5 mm de espesor. Extender el pesto por encima y cortar en tiras de 2,5 cm. Retorcerlas y colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel de horno. Pincelar los bastoncitos con el huevo batido. Hornear durante 15-20 minutos hasta que se hayan horneado.

RECETAS NAVIDEÑAS 2020



RECETAS NAVIDEÑAS 2020

Espárragos envueltos en jamón curado con queso de cabra

Ingredientes (12 espárragos verdes, 55 g jamón curado, en lonchas finas, 140g queso de cabra u otro queso , $\frac{1}{4}$ cda. pimienta negra molida, 2 cda. aceite de oliva)

PREPARACION Precalentar el horno a 225, preferiblemente con la parrilla prendida. Lavar y recortar los espárragos. Cortar el queso en 12 lonchas y después, dividir cada loncha en dos. Cortar las lonchas en dos pedazos a lo largo y envolver un espárrago en un pedazo del jamón curado y dos pedazos del queso. Colocarlos en un recipiente para hornear, sazonar con pimienta y rociar con aceite de oliva. Hornear durante 15 minutos hasta que estén dorados.

RECETAS NAVIDEÑAS 2020



RECETAS NAVIDEÑAS 2020

"Papas" de queso parmesano

Ingredientes (70 g queso parmesano rallado, 1 cda. semillas de chía, 2 cda. semillas de linaza enteras, 2½ cda. semillas de calabaza)

PREPARACION Precalentar el horno a 180 °C Cubrir con papel de horno una bandeja para hornear. Mezclar el queso y las semillas en un tazón. Con una cuchara, poner pequeños montones de la mezcla sobre el papel de horno, dejando algo de espacio entre ellos. No aplanar los montones. Hornear de 8 a 10 minutos. Comprobar con frecuencia. Las "papas" deberían tomar un color marrón claro, pero no marrón oscuro. Sacar del horno y dejar enfriar antes de retirar las "papas" del papel y servir las.

RECETAS NAVIDEÑAS 2020



RECETAS NAVIDEÑAS 2020

Pollo con verduras asadas de tres colores

Ingredientes (450 g coles de Bruselas, 230 g tomatitos cherry, 230 g champiñones, 1 cda. sal marina, 1/2 cda. pimienta negra molida, 1 cda. romero seco, 120 ml aceite de oliva, 4 (700 g) pechugas de pollo (sin piel), 120 g manteca con hierbas, para servir

PREPARACION

Precalentar el horno a 200 °C. Colocar las verduras enteras en una asadera. Añadir sal, pimienta y romero. Poner aceite de oliva por encima y revolver para que se mezcle con las verduras de manera uniforme. Hornear durante 20 minutos o hasta que las verduras estén suavemente caramelizadas. . Mientras tanto, cocinar en horno el pollo en aceite de oliva y salpimentar. Cocinar hasta que un termómetro de carne insertado en la pieza más grande muestre 74 °C

¡Consejo! ¡Cambia la salsa! Esta receta combina a la perfección con un montón de ricas salsas. Así que no dudes en probar algo diferente a la mantequilla de hierbas. Esta saludable y deliciosa salsa para untar de espinacas es una opción divertida. Al igual que cualquiera de estas exquisitas mantequillas saborizadas.

RECETAS NAVIDEÑAS 2020



RECETAS NAVIDEÑAS 2020

Recetas Cerdo asado a fuego lento con salsa cremosa de carne

Ingredientes (900 g paleta de cerdo o carne de cerdo para asar 1/2 cda. sal 1 hoja de laurel 5 granos de pimienta negra 600 ml agua 2 cda. tomillo seco o romero seco 2 dientes de ajo 40 g jengibre fresco 1 cda. aceite de oliva o aceite de coco 1 cda. pimentón español 1/2 cda. pimienta negra molida Salsa cremosa de carne 350 ml crema para montar Los jugos del asado

PREPARACION Precalentar el horno a una temperatura baja: 100 °C. Poner la carne de cerdo en una asadera honda y salpimentarla. Añadir agua para que cubra 1/3 de la carne. Añadir la hoja de laurel, los granos de pimienta y el tomillo. Cubrir la asadera con papel de aluminio y hornearla durante 7-8 horas. Si estás usando una olla de cocción lenta, hacer lo mismo que dice en el paso 2, pero usar solo 250 ml de agua (una taza). Cocinar durante 8 horas a fuego bajo o 4 horas a fuego alto. Retirar la carne de la asadera y reservar los jugos en otra

RECETAS NAVIDEÑAS 2020

olla separada. Subir la temperatura del horno a 220 °C Rallar o picar finamente el ajo y el jengibre y ponerlos en un bol pequeño. Añadir el aceite, las hierbas y la pimienta y mezclar bien para que se combinen. Usando las manos, untar la carne con la mezcla de ajo y hierbas. Volver a poner la carne en la asadera y asar 10-15 minutos, o hasta que esté dorada. Cortar la carne en lonchas finas y servir con la salsa hecha con los jugos y guarniciones de tu elección. **Salsa** Colar los jugos que guardaste para quitar los sólidos. Hervirlos para reducirlos a más o menos la mitad del volumen, alrededor de 250 ml o una taza. Verter en una olla con la crema para batir y llevar a ebullición. Bajar el fuego y dejar hervir a fuego lento por alrededor de 20 minutos, o hasta que adquiriera la consistencia deseada.

RECETAS NAVIDEÑAS 2020



RECETAS NAVIDEÑAS 2020

Coles de Bruselas al horno low carb con queso parmesano

Ingredientes 600 g coles de Bruselas, 3 cda. aceite de oliva, sal y pimienta negra molida, 1 cda. Romero o tomillo seco, 85 g queso parmesano rallado

PREPARACION Precalentar el horno a 225 °C Recortar las coles de Bruselas y dividir las por la mitad. Colocar en una fuente para horno y echar el aceite de oliva por encima. Salpimentar y añadir romero/tomillo. Asar en el horno durante 15-20 minutos o hasta que las coles de Bruselas hayan tomado un color agradable. ¡Rallar el queso parmesano y disfrutar!

RECETAS NAVIDEÑAS 2020



RECETAS NAVIDEÑAS 2020

Brócoli y queso bajo en carbohidratos

Ingredientes (450 g brócoli, 100 g aceite de oliva, sal y pimienta negra molida, 140 g queso cheddar rallado)

PREPARACION Precalentar el horno a 200 °, mejor aún, poner la parrilla al máximo. Dividir el brócoli en cogollos y hervir en agua ligeramente salada durante unos minutos. Asegúrate de que el brócoli conserve su textura crocante y su color verde fresco. Escurrir todo el líquido y colocar el brócoli cocido en una fuente para hornear bien engrasada. Añadir el aceite de oliva la pimienta y sal. Espolvorear el queso sobre el brócoli y hornear durante 15-20 minutos hasta que el queso comience a dorarse. Si utilizas la parrilla, este paso puede ser más rápido.

RECETAS NAVIDEÑAS 2020



RECETAS NAVIDEÑAS 2020



RECETAS NAVIDEÑAS 2020

Torta de chocolate keto sin horno

Ingredientes (300 ml crema para montar o crema de coco 3 cda. Eritritol, 200 g chocolate negro sin azúcar, 7 cda. mantequilla, 1 pizca sal marina, 200 g avellanas, 100 g, semillas de calabaza)

PREPARACION En una cacerola, llevar a ebullición la crema para batir y el edulcorante. Dejar hervir a fuego lento un par de minutos hasta que quede cremoso. Apagar el fuego. Cortar el chocolate y la mantequilla en trozos pequeños y añadirlo a la crema caliente, junto con la sal. Remover hasta que el chocolate y la mantequilla estén totalmente derretidos y mezclados. En una sartén grande, tostar las avellanas y las semillas de calabaza hasta que queden doradas y con buen aroma. Trocearlas, añadir las casi todas al chocolate y mezclar. Guardar algunas para echar por encima al final. Incorporar con una cuchara la mezcla de chocolate a un molde desmontable de 20 cm, preferiblemente cubierto de papel de horno. Presionar bien el papel de horno para que cubra la base del molde. Esparcir por encima los frutos secos y semillas restantes y una pizca de sal. Cubrir con film plástico y ponerlo en el refrigerador durante una hora o hasta que el chocolate se haya endurecido.

RECETAS NAVIDEÑAS 2020



RECETAS NAVIDEÑAS 2020

Caprichos de turrón bajo en carbohidratos

Ingredientes 210 g chocolate negro con un mínimo del 70% de sólidos de cacao, 120 ml aceite de coco, dividida ,400 g leche de coco, solo la parte sólida, 8 cda. Mantequilla de maní u otra mantequilla de frutos secos que te gusten, 1 cda. Cacao en polvo, 1 cda. Extracto de vainilla

PREPARACION Derretir la mitad del chocolate al baño maría o al microondas a fuego lento. Añadir un cuarto del aceite de coco y mezclar bien. Echar en un molde engrasado y revestido de papel para hornear (aproximadamente 13 x 20 pulgadas, si haces 40) y dejar enfriar en el refrigerador o congelador. Cuidadosamente calentar la parte sólida de la leche de coco (enlatada) en una sartén diferente. Dejar hervir a fuego lento durante unos minutos. Añadir la mitad del aceite de coco, la mantequilla de frutos secos, el cacao en polvo y la vainilla mientras revuelves. Hacer una mezcla suave. Si la masa se separa, usar una licuadora de

RECETAS NAVIDEÑAS 2020

mano y pulsar varias veces para que quede uniforme. Retirar del fuego y echar sobre el chocolate. Volver a colocar la sartén en el refrigerador o congelador para que se enfríe de nuevo mientras se derrite el resto del chocolate como en el paso 1. Añadir el aceite de coco restante al chocolate y mezclar. Extenderlo en una capa sobre el turrón frío. Volver a colocar en el refrigerador y dejar reposar durante al menos una hora, preferiblemente más tiempo. Cortar en 30-40 trozos pequeños. Guardar en un recipiente hermético en el refrigerador o congelador. El turrón se sirve mejor ligeramente frío.

RECETAS NAVIDEÑAS 2020

