

RETO KETO

kiwilimón

Empieza el 2021 más ligero que nunca con este **#RetoKeto** de 14 días, avalado por **nutriólogas profesionales**. Con él eliminarás carbohidratos refinados, tendrás una dieta rica en **Omega 3 y 6** que **logrará que tus células se desinflamen, mejorarás tu digestión y salud cardiovascular, tendrás más energía y perderás peso**. ¡Te sentirás genial!

Nuestro reto contiene recetas para todo el día. En él encontrarás platillos para el **desayuno, comida, colaciones y cena**. Comienza con los 7 días este menú keto y después **repite la dieta durante otros siete días**. Complementa el reto con **actividad física** y el consumo de por lo menos **2 litros de agua**. ¡En tan sólo 5 días empezarás a sentir los resultados!

Recuerda que antes de iniciar esta dieta debes **acudir con un experto**. Los hábitos se construyen todos los días, comer rico y sano es posible con recetas saludables.



día 1

desayuno

EGG CAKE
con espárragos

colación

CHIPS
de kale

comida

SOPA DE COL
con tocino

cena

ALBÓNDIGAS DE POLLO
en salsa de chile morita

total de calorías por día: 1,050

EGG CAKE con espárragos

PORCIONES: 8 | CALORÍAS/PORCIÓN: 81



INGREDIENTES

- suficiente aceite en aerosol
- 12 claras de huevo
- ½ taza de cebolla
- ½ taza de pimientos
- ½ taza de espárragos
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- ¼ cdita. de ajo en polvo

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 175 °C.
2. Rocía con un poco de aceite en aerosol el molde para cupcakes.
3. Agrega a una batidora las claras, la cebolla, los pimientos, los espárragos, la sal, la pimienta, el ajo en polvo y bate por 5 minutos.
4. Vierte $\frac{3}{4}$ partes de la mezcla en los moldes para cupcakes y hornea por 20 minutos ó hasta que esté cocido. Desmolda y sirve.

INGREDIENTES

para las chips

- 1 manojo de kale
- 2 cdas. de aceite de oliva
- sal y chile en polvo al gusto

para el guacamole

- 1 aguacate
- 1 cda. de cebolla (*finamente picada*)
- 1 cda. de cilantro (*finamente picado*)
- 1 cda. de jugo de limón
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Coloca las hojas de kale en una charola, baña con el aceite de oliva, la sal y el chile en polvo. Hornea alrededor de 25 minutos o hasta que estén crujientes, volteando de vez en cuando durante la cocción. Retira y enfría.
3. Para el guacamole, machaca el aguacate con un tenedor hasta obtener un puré rústico. Mezcla con la cebolla, el cilantro, el jugo de limón y sazona a tu gusto.
4. Acompaña tus chips de kale con guacamole.

CHIPS DE KALE con guacamole

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 116





SOPA DE COL con tocino

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 58

INGREDIENTES

- 3 rebanadas de tocino (*finamente picado*)
- 1 cedita. de ajo (*finamente picado*)
- 2 tazas de col blanca (*cortada en tiritas*)
- 5 tazas de caldo de pollo
- 2 ramitas de cilantro
- sal y pimienta al gusto
- limón

PROCEDIMIENTO

1. En una cacerola cocina el tocino a fuego medio hasta dorar. Agrega el ajo, la col y cocina por 5 minutos más o hasta que la col esté brillante.
2. Rellena con el caldo de pollo, deja que suelte el hervor, tapa y cocina 10 minutos. Sazona con sal y pimienta, agrega el cilantro y cocina 1 minuto más.
3. Sirve caliente y acompaña con limón.

INGREDIENTES

para las albóndigas

- 500 g de carne molida de pollo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de perejil (*picado*)
- 1 cda. de cilantro (*picado*)
- sal y pimienta al gusto

para decorar

- perejil chino

para la salsa

- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 tazas de tomate verde
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles morita (*desvenados y sin semillas*)
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 ramita de cilantro
- ¼ cedita. de comino entero

PROCEDIMIENTO

1. En un bowl, mezcla la carne molida de pollo con el ajo en polvo, cebolla en polvo, perejil, cilantro y sazón con sal y pimienta.
2. Con ayuda de tus manos, forma las albóndigas y reserva.
3. Calienta el aceite a fuego medio en una cacerola y fríe los tomates, ajo y chiles por 5 minutos. Rellena con el caldo de pollo, cilantro y comino, cocina por 5 minutos. Enfría ligeramente.
4. Licúa la preparación anterior hasta obtener una salsa tersa.
5. Fríe nuevamente la salsa con un poco más de aceite y cocina por 10 minutos a fuego medio, agrega las albóndigas; tapa y cocina hasta que las albóndigas estén cocidas.
6. Sirve las albóndigas y decora con perejil.



ALBÓNDIGAS DE POLLO en salsa de chile morita

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 500

día 2

desayuno

COLIFLOR ROSTIZADA
con huevo y aguacate

colación

ESPARRÁGOS ASADOS
con jamón

comida

ARRACHERA
con chimichurri

cena

ESPAGUETI DE CALABAZA
con crema de aguacate

total de calorías por día: 1,535

COLIFLOR ROSTIZADA con huevo y aguacate

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 180



INGREDIENTES

- 1 coliflor
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/4 taza de queso parmesano
- 2 cditas. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- 4 huevos
- 1 aguacate
- orégano fresco al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Sobre una tabla corta rebanadas de coliflor de 1 a 2 dedos de grosor, colócalas en una charola para horno. Baña con el aceite de oliva, el queso parmesano, el ajo en polvo, un poco de sal y pimienta.
3. Hornea durante 15 minutos o hasta que esté cocida y doradita. Retira del horno y reserva.
4. Calienta una sartén a fuego medio y engrasa con un poco de aceite en aerosol. Casca un huevo y cocina al término deseado. Sazona a tu gusto.
5. Coloca un poco de aguacate en cada rebanada de coliflor, un huevo estrellado y decora con el orégano.

INGREDIENTES

- 16 espárragos limpios
- 200 g de jamón serrano
- 2 cdas. de vinagre balsámico
- 1 limón amarillo
- 1 cda. de tomillo
- sal al gusto
- pimienta blanca al gusto
- 4 cdas. de aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1. Sobre una tabla envuelve los espárragos con jamón serrano.
2. Calienta una sartén a fuego medio y asa los espárragos hasta que se cocinen y el jamón se dore. Reserva.
3. En un bowl mezcla el vinagre con el jugo de limón amarillo, el tomillo, la sal, la pimienta y emulsiona con el aceite de oliva. Sirve los espárragos con la vinagreta.

ESPÁRRAGOS ASADOS con jamón

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 311



ARRACHERA con chimichurri

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 422



INGREDIENTES

para el chimichurri

- 2 dientes de ajo
- ¼ manojo de cilantro
- ¼ manojo de perejil
- 1 pimiento verde
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 chiles de árbol

- 1 cda. de sal y 1 de pimienta
- 3 cdas. de vinagre

para la marinada

- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cda. de pimentón o paprika
- 600 g de arrachera marinada

PROCEDIMIENTO

1. Pica el ajo, el cilantro, el perejil, el pimiento verde y el chile de árbol finamente. Mézclalos en un tazón con el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el vinagre. Reserva.
2. En un bowl marina la carne con el aceite de oliva y el pimentón durante 30 minutos en refrigeración.
3. Calienta un sartén a fuego medio y cocina la carne al término deseado, sazona a tu gusto con un poco más de sal. Corta la carne y sirve con el chimichurri que preparaste con anterioridad.

INGREDIENTES

para la salsa

- 2 aguacates
- ¼ taza de cilantro cocido (blanqueado)
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- ½ cda. de cebolla en polvo
- 1 diente de ajo

para el espagueti

- 1 cda. de aceite de oliva
- 4 tazas de calabaza en fideos
- 1 cedita. de sal
- 1 cedita. de pimienta
- ¼ taza de queso parmesano

PROCEDIMIENTO

1. Para la salsa, procesa el aguacate con el cilantro, el jugo de limón, la sal, la pimienta, la cebolla en polvo y el ajo hasta obtener un puré terso.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio, cocina los fideos de calabaza, sazona con sal y pimienta, añade la salsa de aguacate, mezcla y cocina por 3 minutos, sirve con un poco de queso parmesano.

ESPAGUETI DE CALABAZA con crema de aguacate

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 145



día 3

desayuno

PORTOBELLOS RELLENOS DE HUEVO
con salsa de chile de árbol

colación

SMOOTHIE VERDE
con chía

comida

PESCADO EMPAPELADO
a la mexicana

cena

ROLLITOS DE PEPINO
**rellenos de ensalada
de atún**

total de calorías por día: 992

PORTOBELLOS RELLENOS DE HUEVO con salsa de chile de árbol

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 146



INGREDIENTES

- ¼ taza de aceite
- 3 dientes de ajo (finamente picado)
- 10 chiles de árbol (limpios y sin semillas)
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- 4 huevos
- 4 hongos portobello
- 3 cdas. de queso parmesano
- cebollín picado al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego bajo, agrega el ajo, los chiles y cocina hasta que se ablanden y el ajo esté doradito. Retira y enfría.
3. Licúa la preparación anterior con la sal y la pimienta hasta obtener una salsa. Reserva.
4. Sobre una charola para horno coloca los portobellos, baña con la salsa de chile de árbol para sazonar y casca los huevos adentro del hongo sin que se rompa la yema, cubre con el queso parmesano.
5. Hornea por 15 minutos o hasta que se cocinen bien los huevos, retira del horno y espolvorea con el cebollín.

INGREDIENTES

- ½ taza de leche de coco (sin azúcar)
- 1 aguacate
- 1 taza de agua de coco (sin azúcar)
- 2 apios (congelados)
- 1 taza de kale
- 1 pepino
- 5 cdas. de chía

PROCEDIMIENTO

1. Vierte la leche de coco en una charola para hielos y congela hasta obtener hielos.
2. Licúa los hielos con el aguacate, el agua de coco, el apio, el kale, el pepino y la chía hasta obtener una mezcla tersa.

SMOOTHIE VERDE con chía

PORCIONES: 2 | CALORÍAS/PORCIÓN: 288



PESCADO EMPAPELADO a la mexicana

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 393



INGREDIENTES

- 4 filetes de huachinango (280g c/u)
- suficiente ajo en polvo
- sal y pimienta al gusto
- suficientes hojas de plátano (asadas)
- 2 pimientos rojos (cortados en tiritas)
- 2 chiles cuaresmeños (finamente picado)
- suficientes hojas de epazote
- para el guacamoles
- 2 aguacates
- 3 cdas. de jugo de limón
- ¼ taza de cebolla (finamente picada)
- 2 cdas. de cilantro (finamente picado)

PROCEDIMIENTO

1. Sazona los filetes de huachinango con el ajo en polvo, sal y pimienta.
2. Coloca los filetes de huachinango en las hojas de plátano, agrega el pimiento, el chile cuaresmeño y las hojas de epazote.
3. Cubre el pescado con las hojas de plátano y envuelve como si fuera un tamal, coloca en una vaporera y cocina por 15 minutos a fuego bajo.
4. Para el guacamole, en un bowl con ayuda de un tenedor aplasta el aguacate hasta obtener un puré, agrega el jugo de limón, la cebolla, sazona con sal, pimienta agrega el cilantro y mezcla.
5. Sirve en un plato, acompañado de guacamole. Disfruta.

INGREDIENTES

- 1 pepino

para preparar el atún

- 1 taza de atún en lata (drenado)
- 1 aguacate (en cubitos)
- ¼ taza de mayonesa
- 1 cda. de jugo de limón
- ¼ de taza de apio
- 2 cdas. de chile chipotle molido
- 1 chile cuaresmeño (finamente picado)
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Con ayuda de un pelador, corta el pepino y saca láminas finas.
2. En un bowl mezcla el atún con el aguacate, la mayonesa, el jugo de limón, el apio, el chipotle molido, el chile cuaresmeño, y sazona con sal y pimienta.
3. Coloca un poco de atún en uno de los listones de pepino, enrolla y repite con todos los demás Sirve y decora con chile cuaresmeño.

ROLLITOS DE PEPINO reellenos de ensalada de atún

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 165



día 4

desayuno

TACOS DE
tortilla de huevo

colación

ENSALADA PICOSITA
de pepino y cilantro

comida

ENCHILADAS VERDES
de coliflor con pollo

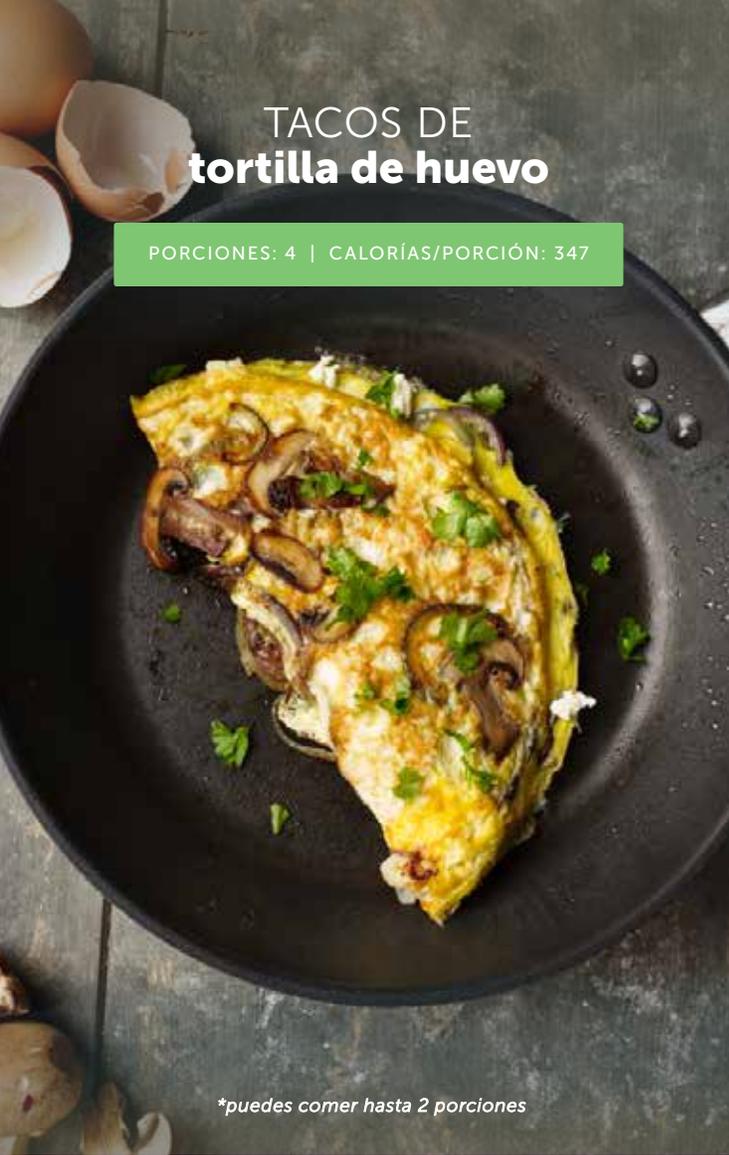
cena

ENSALADA VERDE
con camarones

total de calorías por día: 1,120

TACOS DE tortilla de huevo

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 347



*puedes comer hasta 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cdita. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo (*picado*)
- 1 taza de champiñones
- ½ taza de setas
- 2 portobellos
- 1 calabaza (*en cubitos*)
- 1 taza de espinacas
- sal y pimienta al gusto
- 8 huevos
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- aceite en aerosol
- 1 aguacate en rebanadas

PROCEDIMIENTO

1. En una sartén a fuego medio, calienta el aceite de oliva y cocina el ajo y los hongos hasta que suelten su jugo. Agrega la calabaza y las espinacas, sazona con sal y pimienta, cocina hasta que las verduras estén cocidas. Retira y reserva.
2. En un bowl, bate el huevo con la sal, la pimienta, el ajo en polvo y la cebolla en polvo.
3. En una sartén de teflón, rocía un poco de aceite en aerosol y cocina un poco de la mezcla de huevo a fuego medio-bajo formando una tortilla. Cocina hasta que esté bien cocida y retira, repite hasta obtener cuatro tortillas.
4. Rellena las tortillas de huevo con la mezcla de hongos y sirve con aguacate.

INGREDIENTES

- 4 pepinos
- 4 limones
- 4 cditas. de salsa de soya
- 1 cdita. de hojuelas de chile
- cilantro al gusto (*finamente picado*)

PROCEDIMIENTO

1. Corta los pepinos en rodajas muy delgadas.
2. Mezcla los pepinos con el jugo de limón, la salsa de soya, las hojuelas de chile y el cilantro picado.
3. Sirve y disfruta.

ENSALADA PICOSITA de pepino y cilantro

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 109



*puedes comer hasta 3 porciones

ENCHILADAS VERDES de coliflor con pollo

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 320



INGREDIENTES

para las tortillas de coliflor

- 4 tazas de coliflor (*rallada*)
- ½ taza de queso chihuahua bajo en grasa (*rallado*)
- 2 huevos

para la salsa verde

- 5 tazas de agua
- 10 tomates verdes
- 4 chiles serranos
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de aceite de oliva

para armar las enchiladas

- 2 tazas de pechuga de pollo (*cocida y deshebrada*)
- suficiente queso manchego bajo en grasa (*para gratinar*)

para acompañar

- suficiente crema ácida baja en grasa
- suficiente aguacate
- suficiente cebolla

PROCEDIMIENTO

1. En un bowl, coloca la coliflor, cubre con plástico antiadherente, cocina 4 minutos en el horno de microondas. Cuela para retirar el agua y reserva.
2. Mezcla la coliflor con el queso, los huevos, sazona con sal y pimienta y mezcla hasta incorpora.
3. Coloca la mezcla de coliflor en una charola con papel encerado y extiende hasta tener el tamaño y forma de una tortilla. Hornea por 15 minutos a 180°C.
4. Rellena las tortillas con el pollo deshebrado y reserva.
5. En una ollita con agua cocina los tomates, los chiles serranos, la cebolla, el ajo a fuego medio. Deja enfriar, licúa y reserva.
6. En una ollita a fuego bajo calienta el aceite de oliva, vierte la salsa sazona con sal y pimienta y cocina por 10 minutos o bien hasta que espese.
7. Sirve las enchiladas en un plato extendido, baña con la salsa caliente, agrega el queso manchego mete al horno de microondas por 30 minutos para gratinar, decora con crema, aguacate y cebolla.

ENSALADA VERDE con camarones

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 296



INGREDIENTES

- ½ taza de jugo de limón
- 1 chile serrano
- ¼ pepino (*sin semillas ni cáscara*)
- sal al gusto
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 500 g de camarones (*limpios y sin cáscara*)
- ¼ taza de apio (*finamente picado*)
- 2 tazas de lechuga
- 1 taza de espinaca
- ½ taza de arúgula
- ¼ cebolla morada (*fileteada*)
- 1 aguacate (*en cubos*)
- ½ taza de jitomates cherry
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen

PROCEDIMIENTO

1. Licúa el jugo de limón con el chile serrano, el pepino, la sal, el ajo y la cebolla en polvo.
2. Marina los camarones con la mezcla anterior durante 20 minutos en refrigeración o hasta que cambien de color.
3. Mezcla los camarones con el apio, la lechuga, la espinaca, la arúgula, la cebolla morada, el aguacate y los jitomates. Adereza con un poco de aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta.

día 5

desayuno

HUEVOS AHOGADOS
con nopales en salsa verde

colación

ALCACHOFA HORNEADA
con mayonesa de chiles

comida

POLLO ROSTIZADO
al guajillo
PURÉ DE COLIFLOR
con aceite de hierbas

cena

CHAYOTES RELLENOS
de salpicón

total de calorías por día: 1,133

HUEVOS AHOGADOS con nopales en salsa verde

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 228



INGREDIENTES

- 1 cdita. de bicarbonato de sodio y 1 de sal
- 4 nopales en tiritas
- 1 cda. de cilantro
- 1 cda. de epazote
- 1 hoja santa
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cda. de aceite de canola
- 8 huevos

para la salsa

- 2 dientes de ajo (*con cáscara*)
- 6 tomates verdes
- 2 chiles serranos
- 1 chiles poblanos
- 3 granos de pimienta gorda
- 1 cdita. de comino entero
- ¼ taza de caldo de pollo

para servir

- ½ aguacate (en gajos)
- 1 chile serrano (en rodajas)
- 2 cdas. de queso cotija
- cilantro al gusto

PROCEDIMIENTO

1. En una olla con agua, bicarbonato de sodio y sal, cocina los nopales hasta que estén suaves. Escurre y reserva.
2. Para la salsa, en un comal a fuego alto asa los ajos, los tomates, los chiles (desvenados y sin semillas), la pimienta gorda y el comino. Retira y pela los ajos.
3. Licúa las verduras asadas junto con el caldo de pollo, cilantro, epazote, hoja santa, cebolla en polvo y sal al gusto hasta obtener una salsa tersa.
4. Fríe la salsa con un poco de aceite de canola en una olla y cocina alrededor de 20 minutos. Agrega los nopales y vierte los huevos uno a uno, sin romperlos. Tapa y cocina de 12 a 15 minutos o hasta que los huevos estén cocidos pero la yema tierna. Rectifica sazón.
5. Sirve dos huevos por porción en un plato hondo con salsa y nopales. Decora con aguacate, chile serrano, queso cotija y cilantro.

INGREDIENTES

- 4 alcachofas (*limpias y sin tallo*)
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 limón amarillo
- 1 cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta negra molida
- ½ taza de mayonesa
- 2 cdas. de mostaza Dijon
- 1 cda. de polvo de chiles
- 1 cda. de jugo de limón
- ½ cda. de cebolla en polvo
- ¼ cda. de ajo en polvo

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Abre las alcachofas ligeramente y colócalas en una charola con papel aluminio. Baña con el aceite de oliva y el jugo de limón, sazona con sal y pimienta. Envuélvelas con el papel aluminio y hornea alrededor de 50 minutos o hasta que estén suaves. Retira y enfría ligeramente.
3. Para el aderezo, en un bowl mezcla la mayonesa con la mostaza, el polvo de chiles, el jugo de limón, la cebolla y el ajo en polvo. Sazona con sal y pimienta.
4. Sirve las alcachofas con el aderezo.

ALCACHOFA HORNEADA con mayonesa de chiles

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 151



POLLO ROSTIZADO al guajillo

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 408



INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- 7 chiles guajillos
(desvenados y sin semillas)
- 1 taza de mantequilla
(a temperatura ambiente)
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cdtita. de orégano seco
- 1 cdtita. de sal
- ½ cdtita. de pimienta
- 1 pollo de 1.5 kg
(con piel, limpio y abierto
en mariposa)

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 220 °C.
2. En un comal, asa los ajos y los chiles guajillos. Retira y licúa hasta obtener un polvo fino.
3. En un tazón, mezcla la mantequilla con el polvo de chile guajillo y ajos, la cebolla en polvo, el orégano, la sal y la pimienta.
4. Barniza el pollo con la mezcla de mantequilla por todos lados, incluyendo entre la piel y la carne. Colócalo en una charola y hornea durante 45 minutos.
5. Retira el pollo del horno, vuelve a barnizar con la mantequilla y baja la temperatura del horno a 180 °C.
6. Hornea nuevamente por 15 minutos más o hasta que esté bien cocido. Retira y sirve, acompaña con una ensalada verde.

INGREDIENTES

- 1 coliflor
(en trozos pequeños)
- 2 cdas. de mantequilla
- al gusto de sal y pimienta
- ¼ cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de ralladura de limón amarillo
- 1 cda. de perejil
(finamente picado)
- 1 cda. de eneldo
(finamente picado)
- 1 ramita de perejil fresco
(para decorar)

PROCEDIMIENTO

1. En una olla con agua hirviendo y sal, cocina la coliflor durante 35 minutos o hasta que esté muy suave. Escurre y enfría ligeramente.
2. Tritura la coliflor en un procesador para alimentos con la mantequilla hasta obtener un puré terso. Sazona con sal y pimienta. Reserva caliente.
3. En una olla a fuego bajo, calienta el aceite de oliva. Una vez que esté muy caliente, retira y agrega la ralladura de limón, deja que infusione unos minutos. Enfría.
4. Mezcla el aceite infusionado con el perejil y el eneldo.
5. Sirve el puré de coliflor y vierte un poco del aceite encima, decora con una ramita de perejil.

PURÉ DE COLIFLOR con aceite de hierbas

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 77



CHAYOTES RELLENOS de salpicón

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 269



INGREDIENTES

- suficiente agua
- sal al gusto
- 2 chayotes (*pelados y cortados a la mitad*)
- 1 ½ tazas de falda de res (*cocida y deshebrada*)
- ¼ cebolla morada (*finamente picada*)
- 2 tomates verdes (*en cubitos*)
- 2 chiles serranos (*en rodajas*)
- 1 taza de lechuga (*finamente picada*)
- 1 cda. de cilantro (*finamente picado*)
- 1 cdita. de orégano seco
- ¼ taza de jugo de limón
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de vinagre blanco
- sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de vinagre blanco
- ½ aguacate (*en rebanadas*)

PROCEDIMIENTO

1. En una olla con agua hirviendo y sal, cuece los chayotes hasta que estén suaves, alrededor de 15 minutos. Retira, escurre y reserva.
2. En una tabla y con ayuda de una cuchara, ahueca el chayote y pica finamente el relleno.
3. Para el salpicón, en un tazón mezcla la carne deshebrada con la cebolla morada, el tomate verde, el chile serrano, la lechuga, el cilantro, el orégano, el jugo de limón, el aceite de oliva, el vinagre, el relleno de chayote, la sal y la pimienta.
4. Rellena los chayotes con el salpicón y decora con aguacate.

día 6

desayuno

OMELETTE
poblano

colación

CARPACCIO
de chayote

comida

BROCHETA
mar y tierra

cena

ENSALADA CREMOSITA
de col y pollo

total de calorías por día: 886

OMELETTE poblano

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 195



INGREDIENTES

para la salsa

- 1 taza de chile poblano (asadas y cortados en rajas)
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ taza de jocoque
- 1 taza de leche descremada light
- sal y pimienta al gusto

- 1 cda. de aceite de oliva
- 4 huevos
- 2 cdas de leche descremada light
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- aceite de oliva en aerosol
- queso panela (para rellenar, en cubos)
- suficiente cebolla morada (en rodajas)

PROCEDIMIENTO

1. Licúa las rajas de chile poblano con la cebolla, el ajo, el jocoque, la leche descremada, sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una ollita a fuego medio calienta el aceite y cocina la salsa por 10 min, o hasta que tenga una consistencia espesa.
3. Para el omelette, en un bowl bate los huevos con la leche, la cebolla en polvo, sazona con sal y pimienta. Reserva.
4. En un sartén de teflón, agrega un poco de aceite de oliva en aerosol y vierte la preparación anterior, cocina 5 minutos a fuego bajo por cada lado. Retira del fuego y reservahuevos, retira del horno y espolvorea con el cebollín.
5. Rellena el omelette con queso panela, sirveen un plato, baña con la salsa de poblano y decora con cebolla morada.

INGREDIENTES

- 4 chayotes
- sal al gusto
- ½ taza de albahaca
- ½ taza de menta
- ¼ taza de jugo de limón amarillo
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de calabaza (en láminas)
- 1 cdita. de polvo de chiles
- suficiente germen de alfalfa
- flores comestibles al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Sobre una tabla, pelas los chayotes, corta en láminas de ½ cm de grosor. Reserva.
2. En una olla con agua, cocina los chayotes por 5 minutos retira del fuego y escurre. Reserva.
3. En un procesador agrega la albahaca, la menta, el jugo de limón y el aceite de oliva, procesa por 3 minutos. Reserva.
4. En un plato coloca las láminas de chayote, sazona con sal agrega las láminas de calabaza, el aderezo de albahaca y menta sazona con el polvo de chiles, decora con germen alfalfa y flores comestibles.

CARPACCIO de chayote

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 161



BROCHETA mar y tierra

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 252



INGREDIENTES

- 1 taza de calabaza
- 1 taza de pimiento rojo
- 1 taza de camarón fresco (*mediano*)
- 1 taza de pimiento amarillo
- 1 taza de filete de res (*en cubos medianos*)
- 1 taza de pimiento verde
- suficiente aceite en aerosol
- 1 taza de mayonesa light
- ¼ taza de cilantro
- ¼ taza de perejil
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de ajo en polvo
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Sobre una tabla corta en rodajas la calabaza, también corta los pimientos en cuadros medianos y reserva.
2. Inserta en palitos para brocheta la calabaza, el pimiento rojo, el camarón, el pimiento amarillo, el filete de res, el pimiento verde y repite el proceso hasta llenarla por completo.
3. Cocina sobre una parrilla con un poquito de aceite en aerosol a temperatura media alta por 15 minutos.
4. Para el aderezo de cilantro: Licúa la mayonesa, el cilantro, el perejil, el jugo de limón, el ajo en polvo y la sal hasta tener una mezcla homogénea.
5. Sirve las brochetas acompañadas del aderezo de cilantro.

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo (*cocida y deshebrada*)
- 2 tazas de col blanca (*en tiritas*)
- 1 taza de mayonesa light
- 2 cdas. de mostaza
- 1 cda. de vinagre blanco
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. En un bowl mezcla el pollo con la col, la mayonesa, la mostaza, el vinagre, sazona con sal y pimienta.
2. Sirve y disfruta.

ENSALADA CREMOSITA de col y pollo

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 278



día 7

desayuno

OMELETTE CON CHAMPIÑONES
en salsa verde

colación

CARPACCIO
de pepino y calabaza

comida

SUSHI
mar y tierra

cena

CHILE ANCHO
relleno de pollo con nopales

total de calorías por día: 1,076

OMELETTE CON CHAMPIÑONES en salsa verde

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 204



INGREDIENTES

para la salsa

- 8 tomates verdes
- 1 diente de ajo
- 2 granos de pimienta gorda
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1/4 taza de caldo de pollo
- sal al gusto
- 2 cdas. de aceite vegetal

para el relleno

- 1 diente de ajo (*picado*)
- 2 tazas de champiñones (*fileteados*)
- 1 taza de rajas poblanas
- 1 cda. de epazote
- 8 huevos
- aceite en aerosol

PROCEDIMIENTO

1. Para la salsa, hierva los tomates y los chiles en una olla con agua hirviendo hasta que cambien de color. Escurre y licúa junto con el ajo, cilantro, pimienta gorda, cebolla en polvo, caldo de pollo y sal hasta obtener una salsa tersa.
2. En una olla a fuego medio, calienta una cucharadita de aceite y fríe la salsa por 10 minutos y reserva.
3. Para el relleno, en una sartén a fuego medio cocina el ajo con una cucharadita de aceite hasta que esté brillante, agrega los champiñones y cocina unos minutos, añade el chile poblano, el epazote y sazona con sal y pimienta a tu gusto. Reserva.
4. Para el omelette, bate los huevos en un bowl con un poco de sal y pimienta. Calienta una sartén de teflón a fuego medio y rocía un poco de aceite en aerosol. Vierte un poco de la mezcla de huevo, cocina por 5 minutos hasta que esté cocido y repite hasta tener 4 omelettes.
5. Rellena cada omelette con los champiñones, sirve en un plato y salsea, decora con epazote fresco.

INGREDIENTES

- 2 pepinos
- 2 calabazas italianas
- sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de aceite de oliva

para la vinagreta

- 3 cdas. de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de cilantro
- 1 chile serrano

para servir

- 1 taza de arúgula
- 4 cdas. de queso parmesano
- 1 cda. de ralladura de limón amarillo

PROCEDIMIENTO

1. Con ayuda de un cuchillo muy filoso, corta el pepino y la calabaza en rodajas muy finas. Reserva.
2. Para la vinagreta, licúa el jugo de limón con el ajo, el cilantro, el chile serrano, la sal y la pimienta. Sin dejar de licuar, agrega el aceite de oliva en forma de hilo hasta emulsionar.
3. Acomoda las rebanadas de pepino en un plato alternando con la calabaza. En el centro coloca un poco de arúgula, queso parmesano y ralladura de limón. Adereza con la vinagreta y sirve.

CARPACCIO de pepino y calabaza

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 196



*puedes comer hasta 2 porciones

SUSHI keto

PORCIONES: 8 | CALORÍAS/PORCIÓN: 356



INGREDIENTES

- 1 coliflor (*en floretes*)
- 1 cda. de aceite de oliva
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- 1 taza de queso crema light
- ¼ taza de ajonjolí
- 4 piezas de alga nori
- 1 taza de pimiento rojo (*cortado en tiritas*)
- 1 taza de pepino (*cortado en tiritas*)
- 1 taza de aguacate (*cortado en cubitos*)
- salsa de soya al gusto

PROCEDIMIENTO

1. En un procesador, agrega la coliflor y procesa por 1 minuto. Reserva.
2. En un sartén a fuego medio calienta el aceite, cocina la coliflor por 5 minutos, sazónala con sal y pimienta. Deja enfriar y reserva.
3. En un bowl, mezcla la coliflor, con el queso crema, el ajonjolí hasta tener una mezcla homogénea. Reserva.
4. En un tapete de bambú coloca el alga nori, el arroz de coliflor, rellena con pimiento, pepino y aguacate, enrrolla presionando para compactar.
5. Sobre una tabla, corta el sushi colócalo en un plato extendido y acompaña con salsa de soya.

CHILE ANCHO RELLENO de pollo con nopales

PORCIONES: 4 | CALORÍAS/PORCIÓN: 320

INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo (*finamente picado*)
- 2 tazas de nopales (*en cubitos*)
- 1 taza de pollo (*cocido y deshebrado*)
- 1 cda. de orégano
- ¼ cda. de comino molido
- sal y pimienta al gusto
- 4 chiles anchos
- suficiente agua

para la salsa

- 2 aguacates
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de cilantro
- 1 cda. de jugo de limón
- cilantro (*para decorar*)

PROCEDIMIENTO

1. Para el relleno, calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocina el ajo, agrega los nopales, cocina hasta que suelten la baba. Añade el pollo y sazona con orégano, comino, sal y pimienta. Reserva.
2. Corta los chiles por en medio cuidando de no cortarlos por completo, retira las semillas y desvévalos.
3. En una olla con agua hirviendo, remoja los chiles unos minutos hasta suavizar. Escurre y reserva.
4. Para la salsa, licúa el aguacate con el caldo de pollo, el ajo, la cebolla en polvo, el cilantro, el jugo de limón, sal y pimienta hasta obtener una salsa tersa.
5. Rellena los chiles con el guisado de pollo con nopales, sirve la salsa a manera de espejo en un plato, coloca uno de los chiles y decora con una ramita de cilantro fresco.

kiwilimón

¡Repite el MENÚ
una semana más!

