RECETARIO *desayunos*

LUNES • KETO SÁNDWICH DE HUEVO

EL QUESO, EL JAMÓN Y LOS HUEVOS SE UNEN PARA FORMAR UN SÁNDWICH KETO. 1 PORCIÓN.

INGREDIENTES
- 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA
- 2 HUEVOS
- SAL Y PIMIENTA
- ½ OZ. JAMÓN AHUMADO
- 1 ONZA. QUESO CHEDDAR O QUESO PROVOLONE O QUESO EDAM, CORTADOS EN RODAJAS GRUESAS
- UNAS GOTAS DE TABASCO O SALSA INGLESA (OPCIONAL)

PREPARACIÓN
AGREGUE LA MANTEQUILLA A UNA SARTÉN GRANDE Y COLÓQUELA A FUEGO MEDIO.
AGREGUE LOS HUEVOS Y FRÍALOS FÁCILMENTE, EN AMBOS LADOS. SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
USE UN HUEVO FRITO COMO BASE PARA CADA "EMPAREDADO".
COLOQUE EL JAMÓN / PASTRAMI / FIAMBRES EN CADA PILA SIGUIENTE, Y LUEGO AGREGUE EL QUESO.
COMPLETA CADA PILA CON UN HUEVO FRITO. DEJE EN LA SARTÉN, A FUEGO LENTO, SI DESEA QUE EL QUESO SE DERRITA.
ESPOLVOREA UNAS GOTAS DE SALSA TABASCO O WORCESTERSHIRE SI QUIERES, Y SIRVE DE INMEDIATO.

MARTES • TORTILLA KETO CAPRESE

1 PORCIÓN.

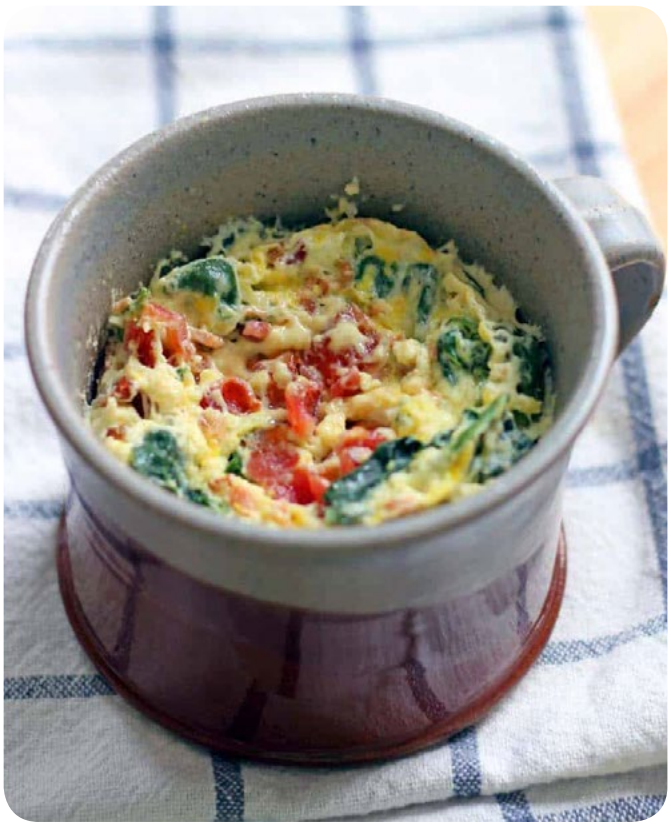
INGREDIENTES
- 3 HUEVOS
- SAL Y PIMIENTA
- ½ CUCHARADA DE ALBAHACA FRESCA PICADA O ALBAHACA SECA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1½ OZ. TOMATES CHERRY CORTADOS EN MITADES O TOMATES CORTADOS EN RODAJAS
- 2½ OZ. QUESO MOZZARELLA FRESCO, CORTADO EN CUBITOS O EN RODAJAS

PREPARACIÓN
LAS INSTRUCCIONES SON PARA 2 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.
ROMPE LOS HUEVOS EN UN TAZÓN PARA MEZCLAR, AGREGA SAL Y PIMIENTA NEGRA A TU GUSTO.
BATIR BIEN CON UN TENEDOR HASTA QUE ESTÉ COMPLETAMENTE COMBINADO. AGREGUE ALBAHACA Y REVUELVA.
CALIENTE EL ACEITE EN UNA SARTÉN GRANDE. FRÍE LOS TOMATES POR UNOS MINUTOS. VIERTE LA MEZCLA DE HUEVO SOBRE LOS TOMATES. ESPERE HASTA QUE LA MASA ESTÉ LIGERAMENTE FIRME ANTES DE AGREGAR EL QUESO MOZZARELLA.
BAJE EL FUEGO Y DEJE QUE LA TORTILLA SE HAGA.
¡SIRVE DE INMEDIATO Y DISFRUTA!

RECETARIO *desayunos*

MIÉRCOLES • MUG FRITTATA

1 PORCIÓN.



INGREDIENTES
- 1 CUCHARADITA DE MANTEQUILLA, PARA ENGRASAR
- 2 HUEVOS
- 2 CUCHARADAS DE CREMA BATIDA ESPESA
- 1 ONZA. QUESO RALLADO
- ½ CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO
- 1 ONZA. CHORIZO SECADO AL AIRE, EN RODAJAS
- 1 ONZA. BRÓCOLI, FINAMENTE PICADO
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN
ENGRASA UNA TAZA GRANDE CON MANTEQUILLA. AGREGUE LOS HUEVOS, LA CREMA, EL QUESO Y LAS ESPECIAS, Y MEZCLE HASTA QUE ESTÉN BIEN COMBINADOS. LA MEZCLA DE HUEVO DUPLICARÁ SU TAMAÑO DURANTE LA COCCIÓN, ASÍ QUE ASEGÚRESE DE QUE HAYA SUFICIENTE ESPACIO EN LA TAZA.
AGREGUE EL BRÓCOLI Y EL CHORIZO.
MICROONDAS A TEMPERATURA ALTA DURANTE 2-3 MINUTOS.
SI NO ESTÁ COCIDO EN EL MEDIO, CALIÉNTALO EN EL MICROONDAS POR OTROS 30 SEGUNDOS.
DEJAR ENFRIAR POR UN MINUTO.

JUEVES • PANQUEQUES KETO CON BAYAS Y CREMA BATIDA

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES
PANQUECAS
- 1 HUEVO
- 1¾ OZ. QUESO COTTAGE
- ¼ CUCHARADA DE POLVO DE CÁSCARA DE PSYLLIUM MOLIDO
- ½ OZ. MANTEQUILLA O ACEITE DE COCO

COBERTURAS
- ½ OZ. FRAMBUESAS FRESCAS O ARÁNDANOS FRESCOS O FRESAS FRESCAS
- ¼ TAZA DE CREMA BATIDA ESPESA

PREPARACIÓN
LAS INSTRUCCIONES SON PARA 4 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.
AGREGUE LOS HUEVOS, EL REQUESÓN Y LA CÁSCARA DE PSYLLIUM A UN TAZÓN MEDIANO Y MEZCLE. DEJAR REPOSAR DURANTE 5-10 MINUTOS PARA ESPESAR UN POCO.
CALIENTA LA MANTEQUILLA O EL ACEITE EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE. FRÍE LOS PANQUEQUES A FUEGO MEDIO-BAJO DURANTE 3–4 MINUTOS POR CADA LADO. NO LOS HAGAS DEMASIADO GRANDES O SERÁN DIFÍCILES DE VOLTEAR.
AGREGUE LA CREMA A UN RECIPIENTE APARTE Y BATIR HASTA QUE SE FORMEN PICOS SUAVES. SIRVE LOS PANQUEQUES CON LA CREMA BATIDA Y LAS BAYAS QUE ELIJAS.

RECETARIO *desayunos*

VIERNES • TORTICAS DE COCO

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- 1½ HUEVOS
- ¼ PIZCA DE SAL
- ½ CUCHARADA DE ACEITE DE COCO DERRETIDO
- 3 CUCHARADAS DE LECHE DE COCO
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE COCO
- ¼ CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR
- MANTEQUILLA O ACEITE DE COCO, PARA FREÍR

PREPARACIÓN

LAS INSTRUCCIONES SON PARA 4 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

SEPARE LAS YEMAS DE LAS CLARAS Y BATA LAS CLARAS Y PIZCA DE SAL CON UNA BATIDORA DE MANO. CONTINÚA AZOTANDO HASTA QUE SE FORMEN PICOS RÍGIDOS Y LUEGO RESERVA. EN UN RECIPIENTE APARTE, MEZCLE LAS YEMAS, EL ACEITE Y LA LECHE DE COCO.

AGREGUE LA HARINA DE COCO Y EL POLVO DE HORNEAR. MEZCLAR EN UNA MASA SUAVE.

DOBLE SUAVEMENTE LAS CLARAS DE HUEVO EN LA MASA. DEJE REPOSAR LA MASA POR 5 MINUTOS.

FREÍR EN MANTEQUILLA O ACEITE DE COCO DURANTE UN PAR DE MINUTOS MÁS O MENOS A CADA LADO A FUEGO MEDIO BAJO. ¡VOLTEA CON CUIDADO!

SERVIR CON MANTEQUILLA DERRETIDA Y / O BAYAS FRESCAS.

SÁBADO • ATOL DE COCO

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- 1 HUEVO BATIDO
- 1 CUCHARADA DE HARINA DE COCO
- 1 PIZCA DE POLVO DE CÁSCARA DE PSYLLIUM MOLIDO
- 1 PIZCA DE SAL
- 1 ONZA. MANTEQUILLA O ACEITE DE COCO
- 4 CUCHARADAS DE CREMA DE COCO

PREPARACIÓN

EN UN TAZÓN PEQUEÑO, COMBINE EL HUEVO, LA HARINA DE COCO, LA CÁSCARA DE PSYLLIUM EN POLVO Y LA SAL.

A FUEGO LENTO, DERRITA LA MANTEQUILLA Y LA CREMA DE COCO.

MEZCLE LENTAMENTE LA MEZCLA DE HUEVO, COMBINÁNDOLA HASTA LOGRAR UNA TEXTURA CREMOSA Y ESPESA.

SERVIR CON LECHE DE COCO O CREMA. ¡CUBRA EL ATOL CON ALGUNAS BAYAS FRESCAS O CONGELADAS Y DISFRUTE!

RECETARIO *desayunos*

DOMINGO • PUDÍN DE CHÍA

@GladiatorCEO

CUSIfitlab

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- 1 TAZA DE LECHE DE COCO ENLATADA SIN AZÚCAR O LECHE DE ALMENDRAS SIN AZÚCAR
- 2 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE CHÍA
- ½ CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA

PREPARACIÓN

MEZCLE TODOS LOS INGREDIENTES EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO O FRASCO. MEZCLAR HASTA QUE ESTÉ SUAVE.
CUBRA, COLOQUE EN EL REFRIGERADOR PARA DEJAR GEL DURANTE LA NOCHE (O DURANTE AL MENOS 4 HORAS). ANTES DE EXCAVAR, VERIFIQUE QUE EL PUDÍN SE HAYA ESPESADO Y QUE LAS SEMILLAS DE CHÍA SE HAYAN GELIFICADO.
SIRVA EL PUDÍN CON CREMA, LECHE DE COCO O ALGUNAS BAYAS FRESCAS O CONGELADAS.

RECETARIO *almuerzos*

LUNES • ENSALADA DE CARNE ASIÁTICA

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES
- MAYONESA DE SÉSAMO
- 2/5 TAZAS DE MAYONESA
- ½ CUCHARADITA DE ACEITE DE SÉSAMO
- ¼ CUCHARADA DE JUGO DE LIMA
- SAL Y PIMIENTA

CARNE
- ½ CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- ½ CUCHARADA DE SALSA DE PESCADO
- ½ CUCHARADA DE JENGIBRE FRESCO RALLADO
- ½ CUCHARADITA DE HOJUELAS DE CHILE
- 2/3 LB DE FILETES DE RIBEYE

ENSALADA
- 1½ OZ. TOMATES CHERRY
- 1 ONZA. PEPINO
- 1½ OZ. LECHUGA
- ¼ CEBOLLA ROJA
- CILANTRO FRESCO
- ½ CUCHARADITA DE SEMILLAS DE SÉSAMO
- 1 CEBOLLETA

PREPARACIÓN
LAS INSTRUCCIONES SON PARA 2 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

PREPARE LA MAYONESA DE SÉSAMO MEZCLANDO MAYONESA CON EL ACEITE DE SÉSAMO Y EL JUGO DE LIMA. CONDIMENTAR CON SAL Y PIMIENTA. DEJAR DE LADO.
MEZCLE TODOS LOS INGREDIENTES PARA EL ADOBO DE CARNE Y VIÉRTALO EN UNA BOLSA DE PLÁSTICO. AGREGUE LA CARNE Y DEJE MARINAR DURANTE 15 MINUTOS O MÁS A TEMPERATURA AMBIENTE.
PIQUE TODAS LAS VERDURAS PARA LA ENSALADA, EXCEPTO LAS CEBOLLETAS, EN TROZOS PEQUEÑOS. DIVIDIR ENTRE DOS PLATOS.
CALIENTA UNA SARTÉN MEDIANA A FUEGO MEDIO. AGREGUE SEMILLAS DE SÉSAMO A LA SARTÉN SECA, Y TUESTE POR UN PAR DE MINUTOS, O HASTA QUE ESTÉN LIGERAMENTE DORADAS Y FRAGANTES. DEJAR DE LADO.
SEQUE LA CARNE EN AMBOS LADOS CON TOALLAS DE PAPEL. A FUEGO ALTO, DORE POR UN MINUTO O DOS EN CADA LADO, Y LUEGO REDUZCA EL FUEGO A MEDIO BAJO, COCINANDO HASTA QUE LA CARNE ESTÉ MEDIANA, Y LUEGO TRANSFIÉRALA A UNA TABLA DE CORTAR.
FRÍE LAS CEBOLLETAS POR UN MINUTO EN LA MISMA SARTÉN.
CORTAR LA CARNE, A TRAVÉS DEL GRANO, EN RODAJAS FINAS.
COLOQUE LA CARNE DE RES Y LAS CEBOLLETAS ENCIMA DE LAS VERDURAS.
CUBRA CON SEMILLAS DE SÉSAMO TOSTADAS Y SIRVA CON UNA CUCHARADA DE MAYONESA DE SÉSAMO A UN LADO.

@GladiatorCEO

CUSIfitlab

RECETARIO *almuerzos*

MARTES • SALMÓN A LA PARRILLA CON COBERTURA DE AGUACATE

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- 6 ONZAS. SALMÓN, PREFERIBLEMENTE CON PIEL
- ¼ CUCHARADITA DE SAL GRUESA
- 1/8 CUCHARADITAS DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- ½ CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA O DE AGUACATE

COBERTURA DE AGUACATE

- ½ AGUACATE MADURO, PICADO EN TROZOS PEQUEÑOS
- 1/8 CEBOLLA ROJA PEQUEÑA, CORTADA EN CUBITOS
- 1¾ OZ. TOMATES CHERRY, EN CUARTOS
- ½ CUCHARADA DE JUGO DE LIMA
- ¼ CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- ¼ CUCHARADITA DE SAL
- 1/8 CUCHARADITAS DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

PREPARACIÓN

LAS INSTRUCCIONES SON PARA 4 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

SALMÓN A LA PARRILLA

AGREGUE UN POCO DE ACEITE A UNA TOALLA DE PAPEL Y LUEGO CUBRA LAS PARRILLAS CON LA TOALLA DE PAPEL.
PRECALIENTE LA PARRILLA A FUEGO MEDIO-BAJO CON LA TAPA HACIA ABAJO, HASTA QUE LA TEMPERATURA ALCANCE APROXIMADAMENTE 300 ° F (150 ° C).
COLOQUE LOS FILETES DE SALMÓN CON LA PIEL HACIA ABAJO Y SAZONE CON SAL Y PIMIENTA. VIERTA ACEITE DE OLIVA SOBRE LOS FILETES DE SALMÓN Y FRÓTELOS BIEN POR AMBOS LADOS.
ENGRASA LA PARRILLA CON UN POCO MÁS DE ACEITE CON LA AYUDA DE UNA TOALLA DE PAPEL PARA ASEGURARTE DE QUE EL SALMÓN NO SE PEGUE.
COLOQUE EL SALMÓN CON LA PIEL HACIA ABAJO EN LA PARRILLA Y CIERRE LA TAPA. ASE A LA PARRILLA DURANTE 10-15 MINUTOS, DEPENDIENDO DE QUÉ TAN BIEN LO DESEE. VERIFIQUE DE VEZ EN CUANDO.

COBERTURA DE AGUACATE

CORTAR LOS AGUACATES POR LA MITAD. RETIRA EL HOYO Y SACA LA CARNE CON UNA CUCHARA. PICAR EN TROZOS PEQUEÑOS.
CORTE LA CEBOLLA EN TROZOS MEDIANOS Y PIQUE LOS TOMATES CHERRY EN CUARTOS.
AGREGA TODO A UN TAZÓN. ROCÍE CON JUGO DE LIMÓN Y ACEITE DE OLIVA. SAZONE CON SAL Y PIMIENTA, Y COMBINE BIEN.
DIVIDA LA COBERTURA DE AGUACATE Y SIRVA ENCIMA DE LAS PIEZAS DE SALMÓN.

MIÉRCOLES • ZOODLES BAJOS EN CARBOHIDRATOS BOLOÑESA

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- 1/6 CEBOLLA AMARILLA
- 1/6 DIENTE DE AJO
- ½ OZ. TALLOS DE APIO
- ¼ LB DE CARNE MOLIDA
- ½ OZ. MANTEQUILLA O ACEITE DE OLIVA
- 1/3 CUCHARADAS DE PASTA DE TOMATE
- 2 1/3 OZ. TOMATES APLASTADOS
- 1/6 CUCHARADITAS DE SAL
- 1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA
- 1/6 CUCHARADAS DE ORÉGANO O ALBAHACA (SECOS)
- 1/6 CUCHARADAS DE SALSA WORCESTERSHIRE
- AGUA (OPCIONAL)

ZOODLES

- 1/3 LB DE CALABACÍN
- 1/3 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA O ACEITE DE OLIVA
- SAL O PIMIENTA

PREPARACIÓN

LAS INSTRUCCIONES SON PARA 6 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

PICAR LAS VERDURAS FINAMENTE. SALTEE EN MANTEQUILLA O ACEITE DE OLIVA HASTA QUE ESTÉ SUAVE Y AGREGUE LA CARNE MOLIDA. SALTEE A FUEGO ALTO HASTA QUE TODO TENGA UN COLOR AGRADABLE. AGREGUE LOS INGREDIENTES RESTANTES, REVUELVA Y DEJE HERVIR A FUEGO MEDIO ALTO DURANTE 15 MINUTOS. BAJA EL CALOR UN POCO MÁS. AGREGUE AGUA SI LA SALSA SE ESTÁ VOLVIENDO DEMASIADO ESPESA. DEJE HERVIR A FUEGO LENTO DURANTE 20 MINUTOS O MÁS. CUANTO MÁS TIEMPO SE DEJA HERVIR LA SALSA, MEJOR ES EL SABOR.
MIENTRAS TANTO, HAZ LOS FIDEOS. USE UN ESPIRALIZADOR, MANDOLINA O PELADOR PARA HACER TIRAS LARGAS Y DELGADAS DE CALABACÍN.
CALIENTA UNA SARTÉN Y REVUÉLVELAS RÁPIDAMENTE EN MANTEQUILLA O ACEITE DE OLIVA. UN MINUTO ES SUFICIENTE PARA EVITAR QUE SE ABLANDEN.
PRUEBE LA SALSA Y AGREGUE MÁS SAL Y PIMIENTA SI ES NECESARIO.
SIRVE LOS FIDEOS CALIENTES CON LA SALSA PICANTE ENCIMA.
COLOCAR EL QUESO PARMESANO.

RECETARIO *almuerzos*

JUEVES • CHORIZO CON CREMA DE REPOLLO VERDE

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- REPOLLO VERDE A LA CREMA
- 6 ONZAS. COL VERDE
- ½ OZ. MANTEQUILLA
- 2/5 TAZAS DE CREMA BATIDA ESPESA
- SAL Y PIMIENTA
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL FRESCO, FINAMENTE PICADO
- 1/8 CUCHARADAS DE RALLADURA DE LIMÓN

CHORIZO FRITO

- 6 ONZAS. CHORIZO U OTRA SALCHICHA DE ALTA CALIDAD
- ½ CUCHARADA DE MANTEQUILLA PARA FREÍR

PREPARACIÓN

LAS INSTRUCCIONES SON PARA 4 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

FREÍR EL CHORIZO EN MANTEQUILLA EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO. MANTENER CALIENTE HASTA SERVIR.

TRITURE LA COL CON UN PROCESADOR DE ALIMENTOS, MANDOLINA O UN CUCHILLO AFILADO. SALTEE EL REPOLLO CON LA MANTEQUILLA RESTANTE EN LA MISMA SARTÉN A FUEGO MEDIO. REVUELVA OCASIONALMENTE DURANTE UNOS MINUTOS, HASTA QUE EL REPOLLO ESTÉ DORADO. AGREGUE CREMA BATIDA ESPESA Y HIERVA LIGERAMENTE. REDUZCA EL FUEGO Y DEJE HERVIR A FUEGO LENTO HASTA QUE SE REDUZCA LA CREMA. CONDIMENTAR CON SAL Y PIMIENTA. AGREGUE PEREJIL Y RALLADURA DE LIMÓN ANTES DE SERVIR CON EL CHORIZO FRITO.

VIERNES • KETO POLLO TONNATO

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- SALSA DE TONNATO
- ½ CUCHARADA DE ALCAPARRAS PEQUEÑAS
- 1 ONZA. ATÚN EN ACEITE DE OLIVA
- ½ DIENTE DE AJO
- 1 CUCHARADA DE ALBAHACA FRESCA PICADA
- ¼ CUCHARADITA DE PEREJIL SECO
- ½ CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN
- 2 CUCHARADAS DE MAYONESA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1/8 CUCHARADITAS DE SAL
- 1/10 CUCHARADITAS DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

POLLO

- 6 ONZAS. PECHUGAS DE POLLO
- AGUA, SAL
- 1¾ OZ. VERDURAS DE HOJA VERDE

PREPARACIÓN

LAS INSTRUCCIONES SON PARA 4 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

MEZCLE TODOS LOS INGREDIENTES PARA LA SALSA CON UNA LICUADORA DE INMERSIÓN O EN UN PROCESADOR DE ALIMENTOS. RESERVE LA SALSA DE TONNATO PARA QUE SE DESARROLLEN LOS SABORES.

COLOQUE LAS PECHUGAS DE POLLO EN UNA OLLA CON SUFICIENTE AGUA LIGERAMENTE SALADA PARA CUBRIRLA. (SI USA POLLO PRECOCIDO, OMITA ESTE PASO). HAGA HERVIR EL AGUA Y DESECHE LA ESPUMA QUE APARECE EN LA SUPERFICIE.

DEJE HERVIR A FUEGO MEDIO DURANTE UNOS 15 MINUTOS O HASTA QUE EL POLLO ESTÉ COMPLETAMENTE COCIDO. SI ESTÁ UTILIZANDO UN TERMÓMETRO DE CARNE, DEBE DECIR 165 ° F (75 ° C) CUANDO TERMINE.

PERMITA QUE LAS PECHUGAS DE POLLO DESCANSEN DURANTE AL MENOS 10 MINUTOS ANTES DE CORTARLAS.

COLOQUE LAS VERDURAS DE HOJA VERDE EN PLATOS PARA SERVIR Y COLOQUE EL POLLO EN RODAJAS ENCIMA. VIERTA LA SALSA SOBRE EL POLLO Y SIRVA CON ALCAPARRAS ADICIONALES Y UNA RODAJA DE LIMÓN FRESCO.

RECETARIO *almuerzos*

SÁBADO • ENSALADA DE PESTO DE POLLO

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- ¼ LB DE PECHUGAS DE POLLO
- 2 ONZAS. PESTO VERDE SIN AZÚCAR
- 1¼ OZ. TOMATES CHERRY, CORTADOS POR LA MITAD
- 1 ONZA. QUESO FETA, DESMENUZADO O EN CUBOS
- 3½ OZ. CALABACÍN, 2 FIDEOS MEDIANOS O DE CALABACÍN
- ¼ CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA

PREPARACIÓN

COLOQUE LAS PECHUGAS DE POLLO EN UNA OLLA MEDIANA Y AGREGUE AGUA FRÍA HASTA QUE EL POLLO ESTÉ CUBIERTO.
LLEVAR A HERVIR. LUEGO REDUZCA EL FUEGO A MEDIO-BAJO Y COCINE A FUEGO LENTO DURANTE 15 MINUTOS O HASTA QUE EL POLLO ESTÉ BIEN COCIDO.
RETIRE EL POLLO DEL AGUA Y DESTRÚYALO CON DOS TENEDORES. DEJAR DE LADO.
ESPIRALICE LOS CALABACINES Y COLOQUE LOS ZOODLES EN UN TAZÓN GRANDE PARA MEZCLAR.
VIERTA EL PESTO SOBRE LOS ZOODLES Y REVUELVA CON PINZAS PARA CUBRIR COMPLETAMENTE LOS ZOODLES.
AGREGUE PECHUGA DE POLLO DESMENUZADA, TOMATES Y QUESO FETA A LOS ZOODLES Y MEZCLE SUAVEMENTE CON PINZAS HASTA QUE SE COMBINEN DE MANERA UNIFORME. ROCIAR CON ACEITE DE OLIVA.

DOMINGO • SALMON CON ESPÁRRAGOS

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 4 ONZAS. ESPÁRRAGOS VERDES
- 1½ OZ. MANTEQUILLA
- 4½ OZ. SALMÓN, EN TROZOS
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

LAS INSTRUCCIONES SON PARA 2 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

ENJUAGUE Y RECORTE LOS ESPÁRRAGOS.
CALIENTA UNA CUCHARADA ABUNDANTE DE MANTEQUILLA EN UNA SARTÉN DONDE PUEDAS COLOCAR TANTO EL PESCADO COMO LAS VERDURAS.
FRÍE LOS ESPÁRRAGOS A FUEGO MEDIO DURANTE 3-4 MINUTOS. CONDIMENTAR CON SAL Y PIMIENTA. REÚNA TODO EN LA MITAD DE LA SARTÉN.
SI ES NECESARIO, AGREGA MÁS MANTEQUILLA Y FRÍE LOS TROZOS DE SALMÓN DURANTE UN PAR DE MINUTOS POR CADA LADO.
REVUELVA LOS ESPÁRRAGOS DE VEZ EN CUANDO. BAJE EL CALOR HACIA EL FINAL.
SAZONE EL SALMÓN Y SIRVA CON LA MANTEQUILLA RESTANTE.

RECETARIO *cenas*

LUNES • CHULETAS DE CERDO KETO CON SALSA DE QUESO AZUL

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- 1¼ OZ. QUESO AZUL
- 3 CUCHARADAS DE CREMA BATIDA ESPESA O CREMA FRESCA
- 1 CHULETA DE CERDO
- SAL Y PIMIENTA
- 1¾ OZ. JUDÍAS VERDES FRESCAS
- ½ CUCHARADA DE MANTEQUILLA PARA FREÍR

PREPARACIÓN

LAS INSTRUCCIONES SON PARA 4 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

COMIENCE DESMENUZANDO EL QUESO EN UNA OLLA PEQUEÑA A FUEGO MEDIO. AJUSTE EL CALOR SEGÚN SEA NECESARIO PARA QUE SE DERRITA SUAVEMENTE. TENGA CUIDADO DE NO DEJAR QUE SE QUEME.

CUANDO EL QUESO SE HAYA DERRETIDO, AGREGUE LA CREMA Y AUMENTE UN POCO EL FUEGO. DEJE HERVIR A FUEGO LENTO POR UNOS MINUTOS.

SAZONE LAS CHULETAS CON SAL Y PIMIENTA.

FREÍR EN UNA SARTÉN A FUEGO MEDIO ALTO DURANTE 2-3 MINUTOS ANTES DE VOLTEAR. COCINE HASTA QUE LA TEMPERATURA INTERNA SEA DE 145 ° -160 ° F (63 ° -71 ° C).

PONGA A UN LADO Y CUBRA CON PAPEL DE ALUMINIO DURANTE 2-3 MINUTOS.

VIERTE LOS JUGOS DE LA SARTÉN EN LA SALSA DE QUESO. REVUELVA Y, SI ES NECESARIO, CALIÉNTELO NUEVAMENTE. COMO EL QUESO AZUL A MENUDO ES BASTANTE SALADO, PRUEBE LA SALSA ANTES DE AGREGAR SAL ADICIONAL.

RECORTE Y ENJUAGUE LAS JUDÍAS VERDES. FREÍRLOS EN MANTEQUILLA DURANTE UNOS MINUTOS A FUEGO MEDIO. CONDIMENTAR CON SAL Y PIMIENTA.

MARTES • POLLO ASADO CON BRÓCOLI Y MANTEQUILLA DE AJO

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- PIERNAS DE POLLO
- 1 PIERNA DE POLLO (APROXIMADAMENTE 5 OZ C/U)
- ¼ CUCHARADITA DE AJO EN POLVO
- ½ CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- ¼ CUCHARADA DE CONDIMENTO ITALIANO
- 1/8 CUCHARADITAS DE SAL (SI NO HAY SAL EN EL CONDIMENTO ITALIANO)

MANTEQUILLA DE AJO

- 3½ CUCHARADAS DE MANTEQUILLA SIN SAL, SUAVIZADA
- ½ DIENTE DE AJO, PRENSADO
- ¼ CUCHARADA DE PEREJIL FRESCO, FINAMENTE PICADO (OPCIONAL)
- SAL Y PIMIENTA NEGRA MOLIDA, AL GUSTO

BRÓCOLI

- 5 OZ. BRÓCOLI
- SAL

PREPARACIÓN

LAS INSTRUCCIONES SON PARA 4 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

PRECALIENTE EL HORNO A 400 ° F (200 ° C).

MEZCLE LAS PATAS DE POLLO CON ACEITE DE OLIVA Y CONDIMENTO.

COLOQUE LAS PATAS DE POLLO, CON LA PIEL HACIA ARRIBA, EN UNA FUENTE PARA HORNO. HORNEE DE 40 A 45 MINUTOS O HASTA QUE LOS JUGOS SALGAN CLAROS Y EL POLLO ALCANCE LOS 165 ° F (74 ° C).

MIENTRAS EL POLLO ESTÁ EN EL HORNO, CORTE EL BRÓCOLI EN FLORETES Y CORTE EL TALLO (O USE CONGELADO). HERVIR EN AGUA LIGERAMENTE SALADA DURANTE 5 MINUTOS EN UNA CACEROLA. DRENE EL AGUA Y COLOQUE LA TAPA PARA MANTENER EL CALOR.

MEZCLE TODOS LOS INGREDIENTES CON LA MANTEQUILLA DE AJO EN UN TAZÓN. DEJAR DE LADO.

SIRVE EL POLLO CON EL BRÓCOLI Y LA MANTEQUILLA DE AJO.

RECETARIO *cenas*

MIÉRCOLES • CAMARONES TOSCANOS CREMOSOS

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- ½ OZ. MANTEQUILLA
- ¼ CEBOLLA AMARILLA PICADA
- ½ DIENTE DE AJO, PICADO
- 6 ONZAS. CAMARONES PELADOS
- 1/3 TAZA DE CREMA BATIDA ESPESA
- 1 CUCHARADA DE VINO BLANCO
- ¼ OZ. TOMATES SECADOS AL SOL
- ¼ CUCHARADA DE CONDIMENTO ITALIANO
- ½ CUCHARADA DE PEREJIL FRESCO
- ¾ OZ. QUESO PARMESANO RALLADO
- ¾ OZ. ESPINACAS BABY
- SAL Y PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- ¼ LB DE ESPÁRRAGOS VERDES

PREPARACIÓN

LAS INSTRUCCIONES SON PARA 4 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

EN UNA SARTÉN GRANDE, SALTEE EL AJO Y LA CEBOLLA EN MANTEQUILLA HASTA QUE ESTÉN DORADOS Y TRANSLÚCIDOS. AGREGUE LOS CAMARONES Y FRÍALOS POR UNOS MINUTOS EN CADA LADO SI ESTÁN CRUDOS. DEBE SER ROSA Y OPACO. NO COCINE EN EXCESO, O PUEDE VOLVERSE SECO Y GOMOSO. RETIRA LOS CAMARONES PERO DEJA LA CEBOLLA EN LA SARTÉN. PONGA LOS CAMARONES A UN LADO; SE AGREGARÁ NUEVAMENTE A LA BANDEJA DESPUÉS DEL SIGUIENTE PASO. AGREGUE CREMA ESPESA, VINO BLANCO, TOMATES SECADOS AL SOL FINAMENTE PICADOS Y ESPECIAS. LLEVAR A FUEGO LENTO. AGREGUE PARMESANO Y BAJE EL FUEGO. COCINE A FUEGO LENTO DURANTE UNOS MINUTOS MÁS PARA OBTENER UNA CONSISTENCIA CREMOSA. AGREGUE PEREJIL, ESPINACAS Y CAMARONES Y DEJE HERVIR A FUEGO LENTO HASTA QUE TODO ESTÉ CALIENTE.

LIMPIAR, RECORTAR Y PICAR LOS ESPÁRRAGOS. HERVIR DURANTE UNOS MINUTOS EN AGUA LIGERAMENTE SALADA Y SERVIR CON LOS CAMARONES.

JUEVES • ENSALADA CÉSAR KETO

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- 6 ONZAS. PECHUGAS DE POLLO
- ½ CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA
- 1½ OZ. TOCINO
- 3½ OZ. LECHUGA ROMANA
- ½ OZ. QUESO PARMESANO, RECIÉN RALLADO

ADEREZO CESAR

- ¼ TAZA DE MAYONESA
- ½ CUCHARADA DE MOSTAZA DIJON
- ¼ LIMÓN, RALLADURA Y JUGO
- ¼ OZ. QUESO PARMESANO RALLADO, FINAMENTE RALLADO
- 1 CUCHARADA DE FILETES DE ANCHOAS FINAMENTE PICADOS
- ½ DIENTE DE AJO, PRENSADO O FINAMENTE PICADO
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

LAS INSTRUCCIONES SON PARA 2 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

PRECALIENTE EL HORNO A 350 ° F (175 ° C).

MEZCLE LOS INGREDIENTES PARA EL ADEREZO CON UNA BATIDORA O UNA LICUADORA DE INMERSIÓN. PONGA A UN LADO EN EL REFRIGERADOR. COLOQUE LAS PECHUGAS DE POLLO EN UNA FUENTE DE HORNO ENGRASADA. SAZONE EL POLLO CON SAL Y PIMIENTA Y ROCÍE ACEITE DE OLIVA O MANTEQUILLA DERRETIDA ENCIMA. HORNEE EL POLLO DURANTE UNOS 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉ COMPLETAMENTE COCIDO. TAMBIÉN PUEDE COCINAR EL POLLO EN LA ESTUFA SI LO PREFIERE.

FRÍE EL TOCINO HASTA QUE ESTÉ CRUJIENTE. PICAR LA LECHUGA Y COLOCARLA COMO BASE EN DOS PLATOS. COLOQUE EL POLLO REBANADO Y EL TOCINO CRUJIENTE Y DESMENUZADO ENCIMA. TERMINE CON UNA GENEROSA CUCHARADA DE ADEREZO Y UNA BUENA REJILLA DE QUESO PARMESANO.

RECETARIO *cenas*

VIERNES • SALMÓN CON BRÓCOLI Y QUESO

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- ¼ LB DE BRÓCOLI
- ¾ OZ. MANTEQUILLA
- SAL Y PIMIENTA
- 1¼ OZ. QUESO CHEDDAR RALLADO
- 6 ONZAS. SALMÓN
- ¼ DE LIMA (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

LAS INSTRUCCIONES SON PARA 4 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

PRECALIENTE EL HORNO A 400 ° F (200 ° C), PREFERIBLEMENTE USANDO LA CONFIGURACIÓN DE ASADOR.

CORTAR EL BRÓCOLI EN PEQUEÑAS FLORES Y DEJAR HERVIR A FUEGO LENTO EN AGUA CON SAL DURANTE UN PAR DE MINUTOS. ASEGÚRESE DE QUE EL BRÓCOLI MANTENGA SU TEXTURA MASTICABLE Y SU COLOR DELICADO.

ESCURRA EL BRÓCOLI Y DESECHE EL AGUA HIRVIENDO.

PONGA A UN LADO, SIN CUBRIR, DURANTE UN MINUTO O DOS PARA PERMITIR QUE EL VAPOR SE EVAPORE.

COLOQUE EL BRÓCOLI ESCURRIDO EN UNA FUENTE PARA HORNO BIEN ENGRASADA. AGREGUE MANTEQUILLA Y PIMIENTA AL GUSTO. ESPOLVOREA QUESO SOBRE EL BRÓCOLI Y HORNEA DURANTE 15-20 MINUTOS O HASTA QUE EL QUESO TOME UN COLOR DORADO.

MIENTRAS TANTO, SAZONAR EL SALMÓN CON SAL Y PIMIENTA Y FREÍR EN ABUNDANTE MANTEQUILLA, UNOS MINUTOS POR CADA LADO. LA LIMA SE PUEDE FREÍR EN LA MISMA SARTÉN O SE PUEDE SERVIR CRUDA. ESTE PASO TAMBIÉN SE PUEDE HACER EN UNA PARRILLA AL AIRE LIBRE.

SÁBADO • CARNE MOLIDA Y BRÓCOLI

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES

- 1/3 LB DE CARNE MOLIDA
- 1½ OZ. MANTEQUILLA
- ¼ LB DE BRÓCOLI
- SAL Y PIMIENTA
- ¼ TAZA DE MAYONESA O CREMA FRESCA (OPCIONAL)

PREPARACIÓN

LAS INSTRUCCIONES SON PARA 2 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

ENJUAGUE Y RECORTE EL BRÓCOLI, INCLUIDO EL TALLO. CORTAR EN PEQUEÑAS FLORES. PELAR EL TALLO Y CORTARLO EN TROZOS PEQUEÑOS.

CALIENTA UNA CUCHARADA ABUNDANTE DE MANTEQUILLA EN UNA SARTÉN DONDE PUEDAS COLOCAR TANTO LA CARNE MOLIDA COMO EL BRÓCOLI.

DORAR LA CARNE MOLIDA A FUEGO ALTO HASTA QUE ESTÉ CASI LISTA. SAZONE AL GUSTO CON SAL Y PIMIENTA.

BAJA EL FUEGO, AGREGA MÁS MANTEQUILLA Y FRÍE EL BRÓCOLI DURANTE 3-5 MINUTOS. REVUELVA LA CARNE MOLIDA DE VEZ EN CUANDO.

SAZONA EL BRÓCOLI. CUBRA CON LA MANTEQUILLA RESTANTE Y SIRVA MIENTRAS AÚN ESTÁ CALIENTE. TAMBIÉN ES DELICIOSO PARA SERVIR CON UNA CUCHARADA EXTRA DE CREMA FRESCA O MAYONESA.

RECETARIO *cenas*

DOMINGO • BOTES DE CALABACÍN RELLENOS

1 PORCIÓN.

INGREDIENTES
- ¼ LB DE CARNE MOLIDA
- ½ CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA O MANTEQUILLA
- ¼ CUCHARADITA DE SAL
- ½ CUCHARADA DE CONDIMENTO TEX-MEX
- ¼ CUCHARADITA DE SAL
- 2 CUCHARADAS DE CILANTRO FRESCO FINAMENTE PICADO (OPCIONAL)
- ½ CALABACÍN
- ¼ CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1¼ OZ. QUESO RALLADO

SERVICIO
- 1¾ OZ. LECHUGA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- 1/8 CUCHARADAS DE VINAGRE DE VINO TINTO O VINAGRE BLANCO 5%
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN
LAS INSTRUCCIONES SON PARA 4 PORCIONES. POR FAVOR, MODIFIQUE SEGÚN SEA NECESARIO.

PRECALIENTE SU HORNO A 400 ° F (200 ° C).
DIVIDE CADA CALABACÍN POR LA MITAD, A LO LARGO, Y RETIRA LAS SEMILLAS. ESPOLVOREA CON SAL Y DEJA REPOSAR DURANTE 10 MINUTOS.
MIENTRAS EL CALABACÍN ESTÁ SENTADO, DORE LA CARNE MOLIDA EN ACEITE DE OLIVA EN UNA SARTÉN. AGREGUE SAL Y CONDIMENTO TEX-MEX. DÉJELO COCINAR HASTA QUE LA MAYOR PARTE DEL LÍQUIDO SE HAYA EVAPORADO.
SEQUE LAS GOTAS DE LÍQUIDO CON TOALLAS DE PAPEL. COLOQUE LAS MITADES EN UNA FUENTE DE HORNO ENGRASADA.
MEZCLE UN TERCIO DEL QUESO EN LA CARNE MOLIDA. AGREGUE CILANTRO FINAMENTE PICADO (OPCIONAL).
DIVIDA LA MEZCLA DE CARNE MOLIDA Y QUESO EN PARTES IGUALES ENTRE LOS BOTES DE CALABACÍN. ESPOLVOREA EL QUESO RESTANTE ENCIMA. HORNEE DURANTE 20 MINUTOS O HASTA QUE EL QUESO COMIENCE A DORARSE. SACA EL CALABACÍN Y DÉJALO ENFRIAR DURANTE CINCO MINUTOS.
MEZCLE ACEITE, VINAGRE, SAL Y PIMIENTA EN UNA VINAGRETA SIMPLE. PREPARE LA ENSALADA Y SIRVA JUNTO AL BOTE DE CALABACÍN.