BARRITAS KETO

DELICIOSAS RECETAS SIN AZÚCAR!



CAMILA KOST

AVISO LEGAL

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es sólo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte del contenido de este libro sin el consentimiento del autor.

AVISO DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solo para fines educativos y de entretenimiento. Se han realizado todos los esfuerzos para presentar información completa, precisa, actualizada y confiable. No se declaran ni implican garantías de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no participa en la prestación de asesoramiento médico o profesional. El contenido de este libro se ha derivado de varias fuentes. Consulte a un profesional con licencia antes de intentar cualquier técnica descrita en este libro.

Kost Publishing LLC © 2021 – Todos los derechos reservados.

TABLA DE CONTENIDO

Barritas de Coco 5

Barritas Twix 7

Barritas de Granola 9

Cuadrados de Dulce de Leche y Coco 11

Cuadrados Cookie con Chocolate 13

Barritas Mágicas 15

Barritas de Proteína 17

Cuadrados de Limón 19

Cuadrados de Mora 21

Turrones de Castañas 23



BARRITAS DE COCO

RINDE	TIEMPO DE PREP.	TIEMPO TOTAL
16 PORCIONES	15 MINUTOS	65 MINUTOS

INGREDIENTES

BARRITA

170 g de coco rallado seco

120 g de queso mascarpone (o crema de coco, ver como prepararla)

65 g de eritritol en polvo

⅓ taza de aceite de coco, derretido

COBERTURA

170 g de chocolate 70% cacao

1 cucharada de aceite de coco

30 g de eritritol en polvo

TIP: Cómo preparar crema de coco: Deja una lata de leche de coco en la nevera durante la noche y, sin batir, abre la lata. Retira toda la crema espesa con una cuchara, descartando el líquido sobrante.

PREPARACIÓN

1 En una procesadora de alimentos, añade todos los ingredientes de la barrita: coco rallado, mascarpone, eritritol y aceite de coco. Procesa bien. Añade más aceite de coco hasta que quede procesando sin pegarse a los bordes. Procesa por 2 minutos más o hasta formar una pasta.

2 Cubre un molde cuadrado de 21 cms de diámetro con papel manteca y vierte la pasta de coco. Distribuye y presiona bien sobre la base de todo el molde. Congela por 10 minutos o hasta la masa quedar firme.

3 Lleva el coco junto al papel sobre una tabla y corta con un cuchillo afilado en 20 barritas (5 cortes de un lado y 3 del otro). Congela por 10 minutos más.

4 Mientras, añade el chocolate, el aceite de coco y el eritritol a un bol apto para microondas. Calienta en el microondas de a intervalos de 20 segundos hasta derretir (cerca de 1 minuto y 40 segundos). Mezcla bien hasta formar una salsa.

5 Retira las barritas del congelador y sumerge cada una en el chocolate derretido, ayudada con dos tenedores. Deja en una rejilla. Lleva la rejilla a la nevera por 30 minutos o hasta que el chocolate endurezca.

Información nutricional (por porción): Calorías: 145 kcal | Grasas totales: 13,4 g | Grasas saturadas: 10 g | Carbohidratos totales: 5,4 g | Fibra: 1,5 g | Carbohidratos Netos: 3,9 g | Proteínas: 1,5 g



BARRITAS TWIX

RINDE	TIEMPO DE PREP.	TIEMPO TOTAL
16 PORCIONES	15 MINUTOS	60 MINUTOS

INGREDIENTES

BASE

150 g de harina de almendras

35 g de eritritol en polvo

3 cucharadas de aceite de coco, derretido

½ clara (15 g) de huevo

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 pizca de sal

CARAMELO

130 g de pasta de maní

⅓ taza de aceite de coco, derretido

70 g de eritritol en polvo

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 sobrecito de stevia

CHOCOLATE

100 g de chocolate amargo 70% cacao, en chispas o trozado

15 g de eritritol en polvo

½ cucharada de aceite de coco

TIP: Sustituye el eritritol del caramelo por un endulzante keto pegajoso, como jarabe de maple keto o sirope de yacón.

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 180°C.

2 En un bol, mezcla los ingredientes de la base: harina de almendras, eritritol, aceite de coco, clara de huevo, esencia de vainilla y sal.

3 Cubre un molde cuadrado para horno de 21 cm con papel manteca y vierte la mezcla. Distribuye por el molde y presiona contra el fondo. Lleva al horno por 15 minutos o hasta dorar ligeramente. Deja enfriar.

4 En otro bol, suaviza la pasta de maní. Añade el restante de los ingredientes del caramelo: aceite de coco, eritritol, esencia de vainilla y stevia. Mezcla bien hasta combinar y vierte sobre la base. Lleva al congelador por 20 minutos para afirmar el caramelo.

5 Mientras, lleva el chocolate y aceite de coco a un bol apto para microondas. Derrite de a intervalos de 20 segundos (cerca de 1 minuto y 20). Reitra y mezcla bien. Añade el eritritol y vuelve a mezclar.

6 Retira el molde del congelador y vierte el chocolate derretido sobre el caramelo. Deja congelar por 10 minutos o hasta solidificar el chocolate.

7 Lleva a una tabla y corta en 16 porciones. Reserva en la nevera hasta consumir.

Información nutricional (por porción): Calorías: 192 kcal | Grasas totales: 17,5 g | Grasas saturadas: 9,3 g | Carbohidratos totales: 5,9 g | Fibra: 1,7 g | Carbohidratos Netos: 4,2 g | Proteínas: 3,6 g



BARRITAS DE GRANOLA

RINDE	TIEMPO DE PREP.	TIEMPO TOTAL
12 PORCIONES	5 MINUTOS	56 MINUTOS

INGREDIENTES

150 g de almendras

80 g de almendras laminadas

65 g de coco en escamas

25 g de eritritol

1 huevo

2 cucharadas de mantequilla de almendras (o de maní)

1 cucharada de aceite de coco, derretido

50 g de chocolate amargo 70% cacao, en chispas o trozado

TIP: Puedes sustituir el huevo mezclando 1 cucharada de psyllium en polvo con 3 cucharadas de agua tibia.

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 180°C.

2 En una sartén a fuego medio, añade las almendras y cocina por 3 minutos. Añade a la sartén las almendras laminadas y cocina por 2 minutos más, luego el coco en escamas y cocina 1 minuto o hasta que todos queden ligeramente dorados. Apaga el fuego.

3 Lleva las nueces y el coco a una tabla y trocea bien. Reserva.

4 En un bol apto para microondas, añade la mantequilla de almendras y el aceite de coco. Calienta por 30 segundos y suaviza. Agrega el eritritol y el huevo y vuelve a mezclar hasta combiar.

5 Añade el mix de almendras y coco tostado. Añade las chispas de chocolate. Mezcla hasta formar una pasta y transfiere a un molde cuadrado para horno de 21 cms de diámetro. Distribuye la masa y presiona bien hacia el fondo hasta apelmazar.

6 Lleva al horno por 15 minutos y deja enfriar por completo antes de transferir a una tabla y cortar en 12 porciones (5 cortes de un lado y un corte del otro).

Información nutricional (por porción): Calorías: 148 kcal | Grasas totales: 12,6 g | Grasas saturadas: 2,1 g | Carbohidratos totales: 6,2 g | Fibra: 2,8 g | Carbohidratos Netos: 3,4 g | Proteínas: 4,7 g



CUADRADOS DE DULCE DE LECHE Y COCO

RINDE	TIEMPO DE PREP.	TIEMPO TOTAL
12 PORCIONES	10 MINUTOS	90 MINUTOS

INGREDIENTES

BASE

150 g de harina de almendras

50 g de eritritol

30 g de mantequilla

½ cucharadita de esencia de vainilla

1 clara de huevo

1 pizca de sal

DULCE DE LECHE

1 taza de crema de leche

120 g de mantequilla (salada, sino añade una pizca de sal)

90 g de eritritol

COBERTURA DE COCO

100 g de coco rallado seco

50 g de eritritol

⅓ taza de crema de leche

1 huevo

TIP: ¡Esta receta argentina en su versión sugar-free es imperdible y perfecta para los niños!

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 180°C.

2 En un bol, combina todos los ingredientes de la base hasta formar una masa grumosa y húmeda. Transfiere a un molde cuadrado para horno de 21 cm de diámetro cubierto de papel manteca. Distribuye la masa y aplasta contra el fondo.

3 Lleva al horno por 10 minutos o hasta comenzar a dorar. Retira y deja enfriar.

4 Mientras, prepara el dulce de leche llevando todos los ingredientes a una sartén a fuego bajo. Cocina, revolviendo ocasionalmente, por 15 minutos o hasta comenzar a dorar. Apaga el fuego y deja enfriar.

5 En un tercer bol, combina todos los ingredientes de la cobertura.

6 Vierte el dulce de leche sobre la base y sigue con la mezcla de coco. Lleva nuevamente al horno por 25 minutos o hasta dorar ligeramente el coco.

7 Deja enfriar por completo (o, al menos, 30 minutos en la nevera) antes de cortar en 12 con un cuchillo afilado (3 de un lado y 2 del otro).

Información nutricional (por porción): Calorías: 222 kcal | Grasas totales: 22,2 g | Grasas saturadas: 12,4 g | Carbohidratos totales: 3,5 g | Fibra: 1,6 g | Carbohidratos Netos: 1,9 g | Proteínas: 3,2 g



CUADRADOS COOKIE CON CHOCOLATE

RINDE	TIEMPO DE PREP.	TIEMPO TOTAL
12 PORCIONES	5 MINUTOS	60 MINUTOS

INGREDIENTES

180 g de harina de almendras

160 g de mantequilla de almendras, sin azúcar

1 cucharada de harina de coco

150 g de eritritol (si es moreno mejor)

4 huevos

2 cucharadas de aceite de coco, derretido

1 cucharadita de polvo para hornear

1 sobrecito de stevia

2 cucharaditas de esencia de vainilla

100 g de chocolate 70% cacao, en chispas o trozado

TIP: ¿No consigues mantequilla de almendras o es muy cara? ¡Ve a *Dulces Keto* y prepara tu propia mantequilla!

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 180°C.

2 En un bol grande, suaviza la mantequilla de almendras. Añade los huevos, el eritritol, el aceite de coco, la stevia y la esencia de vainilla y mezcla hasta combinar.

3 Añade los ingredientes secos: harina de almendras, harina de coco y polvo para hornear. Mezcla bien hasta combinar. Finalmente, agrega ⅔ de las chispas de chocolate y mezcla suavemente con una espátula.

4 Transfiere la masa a un molde cuadrado para horno de 21 cm de diámetro. Distribuye bien la masa y decora con el chocolate restante.

5 Lleva al horno por 25 minutos o hasta dorar ligeramente la superficie.

6 Deja enfriar por completo (al menos 30 minutos) antes de transferir a una tabla y cortar en 12 porciones (3 cortes de un lado y 2 del otro).

Información nutricional (por porción): Calorías: 168 kcal | Grasas totales: 13,1 g | Grasas saturadas: 5 g | Carbohidratos totales: 7,2 g | Fibra: 2,3 g | Carbohidratos Netos: 4,9 g | Proteínas: 5,2 g



BARRITAS MÁGICAS

RINDE	TIEMPO DE PREP.	TIEMPO TOTAL
12 PORCIONES	15 MINUTOS	3 HORAS

INGREDIENTES

BASE

150 g de harina de almendras

45 g de aceite de coco, derretido (o mantequilla)

50 g de eritritol

1 clara de huevo

1 cucharadita de esencia de vainilla

RELLENO

50 g de coco rallado seco

100 g de nueces inglesas

50 g de nueces pecanas

40 g de chocolate 70% cacao, en chispas o trozado

COBERTURA

1 ½ tazas de crema de leche

50 g de eritritol en polvo

45 g de mantequilla

40 g de chocolate 70% cacao, en chispas o trozado

TIP: ¿Sabías que las barritas se pueden congelar? Colócalas en una bolsa ziploc y congélalas por meses. Al descongelar, retira 3 horas antes de consumir.

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 160°C.

2 En un bol, mezcla todos los ingredientes de la base hasta formar una masa grumosa. Transfiere a una bandeja cuadrada para horno de 21 cms de diámetro cubierta con papel manteca. Distribuye la masa y presiona contra el fondo.

3 Lleva la base al horno por 10 minutos o hasta que la superficie esté ligeramente dorada y deja enfriar.

4 Mientras, prepara la leche condensada. En una sartén de fondo grueso a fuego bajo, cocina la crema de leche, junto al eritritol y la mantequilla. Lleva a hervor y continúa cocinando hasta espesar (cerca de 15 minutos). Reserva mientras se enfría.

5 En una tabla, trocea las nueces. Transfiere a un bol y mezcla junto al coco rallado y 40 g de chocolate.

6 Cubre la base del molde con la mezcla de nueces y aprieta fuerte contra el fondo. Vierte la leche condensada por arriba y distribuye bien. Termina decorando con 40 g de chocolate. Lleva al horno por 20 minutos o hasta comenzar a dorar la superficie.

7 Deja enfriar por completo por 2 horas en la nevera antes de cortar en 12 porciones. Reserva en la nevera por hasta 5 días en un recipiente hermético.

Información nutricional (por porción): Calorías: 303 kcal | Grasas totales: 29,3 g | Grasas saturadas: 13 g | Carbohidratos totales: 7,5 g | Fibra: 2,8 g | Carbohidratos Netos: 4,7 g | Proteínas: 4,8 g



BARRITAS DE PROTEÍNA

RINDE	TIEMPO DE PREP.	TIEMPO TOTAL
10 PORCIONES	10 MINUTOS	30 MINUTOS

INGREDIENTES

200 g de mantequilla de almendras

50 g de mantequilla (o mantequilla de coco)

100 g (½ taza) de aceite de coco

50 g de aislado de proteína en polvo sabor chocolate (o vainilla)

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 sobrecito de stevia

1 pizca de sal

TIP: Recuerda mirar que el aislado de proteína (o isolated whey protein) no tenga carbohidratos (o tenga muy pocos).

PREPARACIÓN

1 En una olla a fuego bajo, calienta la mantequilla de almendras, mantequilla y aceite de coco hasta derretir.

2 Vierte la pasta en un bol y añade el restante de los ingredientes: aislado de proteína en polvo, esencia de vainilla, stevia y sal. Prueba y corrige el dulce con stevia.

3 Transfiere la mezcla a un molde para pan cubierto de papel manteca. Lleva al congelador por 20 minutos o hasta endurecer.

4 Transfiere a una tabla y usa un cuchillo afilado para cortar en 10 porciones (4 de un lado y 1 del otro).

Información nutricional (por porción): Calorías: 270 kcal | Grasas totales: 26,1 g | Grasas saturadas: 12,3 g | Carbohidratos totales: 4,7 g | Fibra: 0,7 g | Carbohidratos Netos: 4 g | Proteínas: 7,2 g



CUADRADOS DE LIMÓN

RINDE	TIEMPO DE PREP.	TIEMPO TOTAL
12 PORCIONES	15 MINUTOS	2H + 5 MINUTOS

INGREDIENTES

BASE

150 g de harina de almendras

115 g de mantequilla, derretida

45 g de eritritol en polvo

COBERTURA

80 g de harina de almendras

120 g de eritritol en polvo

⅓ taza jugo de limón (3 limones exprimidos)

½ cucharada de ralladura de limón

3 huevos

TIP: El eritritol en polvo no es fundamentar para esta receta, pero ayuda a disolver y endulzar mejor las barritas. Caso que no consigas, usa un molinillo de café para triturar.

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 180°C.

2 En un bol, mezcla todos los ingredientes de la base: harina de almendras, mantequilla y eritritol en polvo.

3 Cubre con papel manteca un molde cuadrado de 21 cm de diámetro. Vierte la mezcla de la base y aprieta contra el fondo. Lleva al horno por 15 minutos y deja enfriar por 10 minutos más.

4 Mientras, mezcla en otro bol los ingredientes de la cobertura: harina de almendras, eritritol, jugo de limón, ralladura y los huevos. Vierte sobre la base y lleva nuevamente al horno por 25 minutos o hasta cocer la cobertura.

5 Deja enfriar por completo en la nevera (por 1 hora) antes de cortar. Espolvorea eritritol en polvo para decorar y corta con un cuchillo afilado. Reserva en la nevera hasta consumir.

Información nutricional (por porción): Calorías: 163 kcal | Grasas totales: 15 g | Grasas saturadas: 5,8 g | Carbohidratos totales: 3 g | Fibra: 1,4 g | Carbohidratos Netos: 1,6 g | Proteínas: 4,3 g



CUADRADOS DE MORA

RINDE	TIEMPO DE PREP.	TIEMPO TOTAL
12 PORCIONES	18 MINUTOS	3H + 55 MINUTOS

INGREDIENTES

RELLENO

400 g de moras dulces, frescas o congeladas

45 g de eritritol

2 cucharadas de jugo de limón

1 cucharadita de gelatina en polvo

COBERTURA

200 g de harina de almendras

60 g de eritritol

60 g de mantequilla, suavizada

1 cucharadita de esencia de vainilla

½ cucharadita de sal

TIP: Para un crumble más crocante, cubre la salsa de moras sólo con la mitad de la cobertura. Lleva al horno por 10 minutos y cubre con la mitad restante. Eso ayudará a que el jugo no absorba toda la masa.

PREPARACIÓN

1 Precalentar el horno a 180°C.

2 En una sartén grande a fuego medio, combina las moras, el jugo de limón y 45 g de eritritol. Cuando hierva, reduce el fuego al mínimo y cocina las moras por 10 minutos más o hasta que estén blandas. Agrega la gelatina, mezcla bien hasta que se disuelva y apaga el fuego.

3 En un bol grande, mezcla la harina de almendras, el eritritol restante y la sal. Agrega la mantequilla y la esencia de vainilla y combina hasta formar un crumble.

4 Prepara una bandeja cuadrada para horno de 21 cm de diámetro cubierta de papel manteca. Agrega la mitad del crumble y presiona contra el fondo, formando una base. Lleva al horno durante 12 minutos o hasta que la superficie quede ligeramente dorada.

5 Retira del horno y vierte la mezcla de moras, extiende y cubre con el resto del crumble. Lleva al horno por 25 minutos más o hasta dorar.

6 Deja enfriar por completo en la nevera. Transfiere a una tabla y con un cuchillo afilado corta en 12 porciones (3 cortes de un lado y 2 del otro).

7 Guarda en la nevera hasta consumir o por hasta una semana.

Información nutricional (por porción): Calorías: 122 kcal | Grasas totales: 9,4 g | Grasas saturadas: 3 g | Carbohidratos totales: 6 g | Fibra: 1,9 g | Carbohidratos Netos: 4,1 g | Proteínas: 3 g



TURRONES DE CASTAÑAS

RINDE	TIEMPO DE PREP.	TIEMPO TOTAL
16 PORCIONES	15 MINUTOS	45 MINUTOS

INGREDIENTES

225 g de castañas de cajú/anacardos (o maní)

20 g de harina de coco

65 g de aceite de coco

1 cucharadita de esencia de vainilla

2 sobrecitos de stevia

50 g de chocolate 70% cacao, en chispas o trozado

TIP: La mantequilla de castañas (o de maní) es muy nutritiva, sencilla de hacer y útil para crear barras de "cereales", galletitas o trufas keto...

PREPARACIÓN

1 Agrega las castañas en una procesadora y procesa hasta triturar todas las castañas.

2 Añade el aceite de coco y continúa procesando hasta formar una pasta/mantequilla de castañas. Cuanto más tiempo proceses, más cremosa será.

3 Coloca la pasta en un bol y adiciona el resto de los ingredientes: harina de coco, stevia, esencia de vainilla y chocolate trozado. Mezcla bien hasta combinar.

4 Vierte la pasta en un recipiente cuadrado de 21 cms de diámetro cubierto con papel manteca/pergamino. Extiende la pasta por todo el recipiente y decora con un poco más de chocolate trozado o cacao en polvo (opcional).

5 Lleva al congelador/freezer por 30 minutos o hasta que la masa endurezca.

6 Transfiere a una tabla y corta en 16 porciones.

Información nutricional (por porción): Calorías: 139 kcal | Grasas totales: 12 g | Grasas saturadas: 5,6 g | Carbohidratos totales: 6,5 g | Fibra: 1,5 g | Carbohidratos Netos: 5 g | Proteínas: 2,6 g

¿CON HAMBRE DE MÁS?

¡No te pierdas una receta! Sígueme en las redes para descubrir más recetas, tutoriales y novedades sobre la dieta keto:


@camilakosttt


@camila.kost


@camilakost1


@camilakost

¿TIENES ALGUNA DUDA? ESCRÍBEME:

contacto@ketolicias.com