RECETA

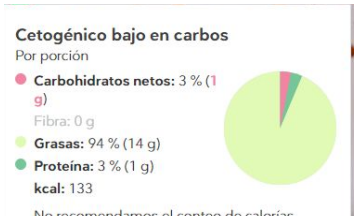
Chai latte cetogénico



Tiempo de preparación: **20 minutos**

Ingredientes para **8 personas**

280 calorías



Ingredientes

- 2 cda. té Chai
- 1 litro agua
- 150 ml crema para batir

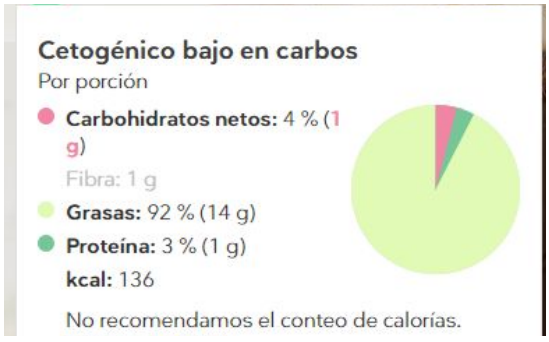
Preparación

Las instrucciones son para 2 porciones. Modifícalas según sea necesario.

1. Preparar el té en agua caliente según las instrucciones del envase. Asegúrate de dejar que tome tanto sabor como sea posible sin volverse amargo.
2. Calentar la crema en el microondas o en un cazo pequeño y añadir al té antes de servir.

Café keto con canela





Ingredientes

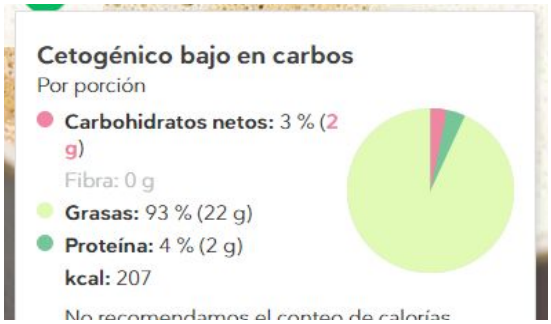
- 2 cda. café molido
- 1 cdta. canela molida
- 475 ml agua
- 75 ml crema para batir

Instrucciones

1. Mezclar los granos de café con la canela. Añadir el agua y preparar el café de la misma forma que siempre lo haces.
2. Batir la crema a mano o con una batidora eléctrica hasta que esté a punto de nieve firme.
3. Servir el café en una taza grande y bonita y añadir la crema batida encima. Espolvorear canela molida sobre la crema como toque final.

Café con crema





Ingredientes

180 ml café, preparado de la manera que te guste
60 ml crema para batir

Instrucciones

1. Preparar el café como más te guste. Echar la crema en una cacerola pequeña y calentar suavemente mientras revuelves hasta que esté espumosa.
2. Echar la crema caliente en una taza grande, añadir el café y remover. Servir en el momento tal cual o con un puñado de nueces o un trozo de queso.

¡Consejo!

Añade un trozo de chocolate negro, con un mínimo de 70 % de cacao en polvo a tu taza de café. De esta forma tendrás un pequeño capricho esperando para cuando termines de beber. ¡O pruébalo con canela

para tener una fabulosa y deliciosa
indulgencia después de la comida!

Bulletproof coffee chokolat pimienta

Día 2 del reto Keto de Chokolat Pimienta ✨💕 empieza el día con un delicioso café Bullet Proof .

Ingredientes

250 ml de café expreso

¼ a ½ taza de leche de almendras

1 cda de cocoa sin azúcar

¼ cdta pimienta cayena

1 pizca de pimienta negra

1 cda de cúrcuma

½ cda de canela

½ cda de cardamomo

1 pizca de sal rosada

1 cda de aceite de coco

1 cda de mct oil

2 cdas de semillas de hemp

1 cda de proteína vegetal

Endulzante al gusto (monk fruit)

.

Instrucciones

Coloca todos los ingredientes en tu Licuadora y licua muy bien unos 2 min. .

Conste que yo el mío me lo tomo tipo 5 am jajaja . A media mañana tipo 10 desayuna:

1 taza de papaya

2 huevos con jamón, champiñones y espinacas y 2 cucharadas de aceite de Oliva.

1 taza de café normal

.

De almuerzo come una deliciosa sopa de carne cómo la que te mostré en mis historias. (1 taza)

Sigue con un tazón de ensalada verde, con pepino, 1 tomate y 1/4 de aguacate, acompañado de un ribeye salteado con mantequilla y ajo. En mi canal de YouTube puedes encontrar la receta.

Y de cena come una ensalada verde, con atún, aguacate y una donita keto como la de las mini roscas de reyes.

Blackberry Cheesecake Keto Smoothie

Course Drinks

Keyword blackberry smoothie, keto diet smoothie, keto smoothie

Prep Time 2 minutes

Servings 1

Calories 470 kcal

Author lorcan

Ingredients

- 100 g Full fat cream cheese
- 200 ml unsweetened almond milk
- 100 g Blackberries
- 1/2 tsp vanilla extract
- 1 tsp granulated stevia or equivalent sweetener
- 1 tbsp MCT Oil optional extra

Instructions

1. Add all ingredients to a blender and blitz until smooth!

Recipe Notes

Protein 10g

Net Carbs 8g

Fats 37g

Do you eat keto? Leave a comment below if you've tried this recipe!

Chocolate Almond Butter Keto Breakfast Shake

Course Drinks

Keyword chocolate milk shake, keto almond butter, keto chocolate, keto milkshake, keto nutribullet

Prep Time 3 minutes

Servings 1

Calories 440 kcal

Author lorcan

Ingredients

- 200 ml unsweetened almond milk
- 3 tbsp almond butter
- 1 tbsp raw cacao powder
- 1 tbsp coconut oil
- 1 tsp granulated stevia or equivalent sweetener to taste
- ice

Instructions

1. Blend all ingredients for 1-2 minutes until smooth, serve immediately

Keto Cinnamon Roll Smoothie

Course Drinks

Prep Time 2 minutes

Calories 430 kcal

Ingredients

- 0.5 cup full fat coconut milk
- 0.5 cup unsweetened almond milk
- 1 scoop vanilla or unflavoured protein powder
- 1 tsp cinnamon preferably Ceylon
- sweetener to taste
- 1 tbsp MCT Oil

Instructions

1. Blend all ingredients together with ice until well blended
2. Consume immediately (the cinnamon will settle to the bottom over time)

Turmeric Keto Smoothie

Course Drinks

Prep Time 2 minutes

Servings 1

Calories 600 kcal

Ingredients

- 200 ml full fat coconut milk
- 200 ml unsweetened almond milk
- 1 tsp granulated sweetener (stevia etc) or other sweetener
- 1 tbsp ground turmeric
- 1 tsp ground cinnamon
- 1 tsp ground ginger
- 1 tbsp MCT Oil or use coconut oil
- 1 tbsp Chia seeds to top

Instructions

1. Combine all the ingredients except the chia seeds in a blender, add some ice and blend until smooth
2. sprinkle chia seeds on top and enjoy!

Recipe Notes

56g Fat
7g Protein
6g Net Carbs