

**keto**  
*Plan*

**Principios  
para  
una dieta  
exitosa**



Distribuye  
RYGWAY\_URUGUAY



097 310 611

[rygway.uruguay@gmail.com](mailto:rygway.uruguay@gmail.com)

# INTRODUCCIÓN

El origen de la dieta cetogénica fue desarrollado por el Dr. Atkins, relevante cardiólogo estadounidense en el año 1992. Su impacto frente a lo tradicional, le dio lugar a lo que conocemos como la “Revolucionaria dieta del Dr. Atkins”.

La misma consiste en una alimentación baja en carbohidratos, favoreciendo a que organismo recurra para obtener la energía necesaria a las grasas que previamente guardó como una batería de emergencia.

Pasamos a explicar en detalle. Ante necesidades energéticas, como ya es costumbre de haberlo sentido, el organismo necesita carbohidratos. Si la ingesta es mayor a los requerimientos lo transforma en reserva energética bajo la forma de grasa. Cuando el consumo de carbohidratos es inferior a lo que se requiere, el organismo recurrirá a esta batería de reserva para obtener la energía necesaria.

Este desdoblamiento de la grasa en energía, demandará además un trabajo “extra” que se sumará a la energía necesaria. Deducimos de aquí que existiendo calorías de reserva (grasa) la cantidad que el organismo va a desdoblar para satisfacer los requerimientos primarios es igual a la suma de ambos gastos; el necesario para sus cometidos vitales más el utilizado para el desdoblamiento de la grasa en energía.

Sumado a esto, el concepto de alimentación, es muy beneficioso para un nuevo orden fisiológico donde se restablecen funcionamientos básicos a diferencia de la involución de nuestra dieta alimentaria y estados normales de nuestro organismo.

El exceso de peso, y la obesidad mórbida son provocados por vía de los dos lineamientos que marcaremos:

1) Basado en alteraciones de la ingesta debida a la calidad de los alimentos que consumimos, agravada por situaciones de estrés, tipo de trabajo, sedentarismo, etc.

2) Es generado y llevado psicológicamente a la valoración de la comida como sobreplacer. (Alimentación como satisfacción emocional).

La actual presentación KETO Caps 2021 une dos beneficios muy importantes.

1) Facilitar la fisiología del medio interno para crear en nosotros un entorno amigable con vistas a una nueva forma inteligente de alimentación.

2) Actúa brindando sensación de saciedad quitando la ansiedad por el alimento.

Para atender estas dos distintas líneas solo basta regular la dosis de entre dos a cuatro cápsulas por día. Ambos casos se ajustarán en forma personal, adecuándolo a cada situación.

El Plan KETO te abrirá caminos que estuvieron y están en tu imaginación y tantos otros que no.

Los beneficios son la aceptación de un cuerpo como deseamos, la salud orgánica que trae de mano la salud psicológica, antidepresivo, aumento de autoestima e integración social.

La escalera sigue subiendo y estarás totalmente preparado para escalón por escalón, llegar a sitios antes impensados.

¿Sabes lo que es el Ayuno Intermitente?

Con esta pequeña introducción hemos tratado de poner en tu conocimiento, desde algo que para algunos es simplemente una dieta y para otros es un cambio sustancial de vida.

A continuación pondremos a tu alcance bases y datos con fundamentos y estudios empíricos que profundizarán lo expuesto.

## BENEFICIOS DE LA DIETA KETO

- Contribuye a la pérdida de peso.
- Disminuye la presión sanguínea.
- Retrasa los efectos del envejecimiento.
- Mejora la calidad del sueño y del estado de ánimo.
- Incrementa la eficiencia energética
- Autorregula el organismo para enfrentar los múltiples desequilibrios que pueden darse a lo largo de la vida.
- Es una filosofía alimentaria que beneficiará tu vida.

**RESUMEN:** La dieta keto es un plan de alimentación bajo en hidratos de carbono y rico en grasas. Reduce el azúcar de la sangre y los niveles de insulina, y se produce una transición en el metabolismo del cuerpo en la que se sustituyen los carbohidratos por las grasas y las cetonas.

## DIFERENTES TIPOS DE DIETAS CETOGENICAS

Existen muchas versiones de dietas cetogénicas, entre las que se incluyen:

**La dieta cetogénica estándar (DCE):** Es un plan de alimentación muy bajo en hidratos de carbono, con una ingesta moderada de proteínas y alto en grasas. Normalmente contiene un 75% de grasas, un 20% de proteínas y solo un 5% de carbohidratos.

**La dieta cetogénica cíclica (DCC):** Este plan implica periodos de recargas más altas en carbohidratos, por ejemplo, 5 días cetogénicos seguidos de 2 días con carbohidratos.

**La dieta cetogénica adaptada (DCA):** Te permite añadir carbohidratos los días de entrenamiento.

**La dieta cetogénica alta en proteínas:** Es similar a una dieta cetogénica estándar, pero incluye más proteínas. Lo normal suele ser un 60% de grasas, un 35% de proteínas y un 5% de carbohidratos.

Sin embargo, solo las dietas cetogénicas estándar y alta en proteínas se han estudiado de forma minuciosa. Las dietas cíclicas o adaptadas son métodos más avanzados y las utilizan principalmente los atletas o culturistas.

La información recopilada se aplica sobre todo a la dieta cetogénica estándar (DCE), aunque la mayoría de los principios también se aplican a los otros tipos.

Como **principiante** una dieta keto se debe instrumentar en forma paulatina, de manera que el organismo se vaya adaptando al equilibrio de insulina e hidratos de carbono. En esta instancia la proporción de los diferentes componentes de la ingesta deberían ser:

- 50% lípidos
- 35% proteínas
- 15% de hidratos de carbono

Como todo tipo de dieta, y mucho más en esta que su aporte energético son las grasas, es importante el gasto de las mismas, debiendo dedicarse por lo menos treinta minutos a cualquier forma de ejercicio.

**RESUMEN:** Existen muchas versiones de la dieta keto. La versión estándar (DCE) es la más investigada y recomendada.

## LAS DIETAS CETOGÉNICAS AYUDAN A PERDER PESO

La dieta cetogénica o keto busca la creación de cuerpos cetónicos que estimulan la quema de grasa mediante la reducción extrema de los hidratos de carbono. Es lo que se conoce como entrar en cetosis: cuando el organismo se queda sin energía y recurre a las reservas de grasa como combustible. Por tanto, es una dieta basada en la ingesta de grasas y también de proteínas, evitando todo lo posible los hidratos simples o complejos.

De hecho, las investigaciones demuestran que la dieta cetogénica supera a las dietas bajas en grasas que se suelen recomendar.

Un estudio descubrió que las personas que siguen una dieta cetogénica multiplican la pérdida de calorías 2,2 veces más que aquellos que reducen las calorías y grasas. Los triglicéridos y los niveles de colesterol HDL también presentan una mejoría.

**¿Cómo es que yo ingiero más grasas y bajan mis niveles de colesterol y triglicéridos?** Simplemente, mediante keto la energía que gastamos es 2,2 veces mayor que si ésta las ingiriéramos mediante hidratos de carbono. Quemamos la grasa que consumimos más esa que nos molesta.

Las cetonas incrementadas, la disminución en los niveles de azúcar y la mejoría en la sensibilidad de la insulina también juegan un papel fundamental.

**RESUMEN:** Una dieta cetogénica ayuda a perder mucho más peso que una baja en grasas, lo cual se puede conseguir sin pasar hambre.



## Desayuno típico



## HUEVOS CON PANCETA Y CAFÉ

¡Es uno de los mejores desayunos cetogénicos que existen! Haz de este clásico algo aun más delicioso con esta receta maravillosa. Disfruta de la cantidad de huevos que necesites para saciarte, según tu nivel de hambre.



# KETO

## ALIMENTOS PERMITIDOS

Debería basarse la mayoría de las comidas en torno a estos alimentos:

**Carne:** Carne roja, cerdo, costillas, jamón, salchichas, panceta, pollo y pavo. Carne de órganos (muy rica en nutrientes)

**Grasas y aceites:** aceites comerciales menos refinados, aceite de coco (muy beneficioso), oliva, girasol.

**Pescado graso:** Pescados de río, salmón, truchas, atún, caballa, sardinas. Mariscos y productos de mar.

**Huevos:** Busque huevos de preferencia caseros (alimentación orgánica)

**Mantequilla y crema:** De ser posible, busque alimentos provenientes de animales que se hayan alimentado de pasto.

**Queso:** Queso no procesado (cheddar, de cabra, cremoso, azul o mozzarella).

**Nueces y semillas:** Almendras, nueces, semillas de lino, semillas de calabaza, semillas de chía, etc.

**Aceites saludables:** Sobre todo, aceite de oliva virgen extra, aceite de coco y aceite de aguacate.

**Palta:** Paltas enteras o combinadas con comida.

**Verduras bajas en carbohidratos:** La mayoría de verduras verdes, tomates, cebollas y pimientos, calabacín, etc. Preferibles de huertas orgánicas.

**Condimentos:** Puede usar sal, pimienta, algunas hierbas y especias saludables.

**RESUMEN:** Base la mayoría de su alimentación en comidas como la carne, los huevos, la mantequilla, los aceites saludables, paltas y las verduras bajas en carbohidratos (crecen por fuera de la tierra).

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Cualquier alimento alto en carbohidratos (azúcares y harinas) debería evitarse.

**Comidas azucaradas:** Refrescos, zumos de frutas, batidos, tartas, helados, dulces, etc.

**Cereales o féculas:** Productos derivados del trigo, arroz, pasta, cereales, etc.

**Fruta:** Todas las frutas excepto las pequeñas porciones de frutos del bosque, como las fresas y toda fruta o vegetal que crece debajo de la tierra.

**Judías o legumbres:** Guisantes, alubias rojas, lentejas, garbanzos, etc.

**Hortalizas de raíz y tubérculos:** Patatas, batatas, zanahorias, etc.

**Productos dietéticos o bajos en grasas:** Suelen ser altamente procesados y ricos en carbohidratos.

**Algunos condimentos o salsas:** Sobre todo, los que contienen azúcar y grasas saturadas.

**Grasas saturadas:** Limite la ingesta de aceites refinados, la mayonesa, etc.

**Alcohol:** Debido a su gran contenido en carbohidratos, muchas bebidas alcohólicas deben eliminarse en una dieta cetogénica.

**Alimentos dietéticos sin azúcares:** Suelen ser ricos en azúcares, lo que puede afectar a los niveles de cetona. Estos alimentos también tienden a ser altamente procesados.

**RESUMEN:** Evite las comidas ricas en carbohidratos, como los cereales, los azúcares, las legumbres, el arroz, las patatas, los dulces, los zumos y la mayoría de las frutas.

## EL PORQUÉ DE LA DIETA KETO

En la búsqueda por perder peso podemos optar por todo tipo de métodos, dietas, hábitos... La dieta cetogénica, tal y como han comprobado numerosos estudios, es capaz de hacernos perder peso. Los mecanismos metabólicos existentes tras ella explican el porqué.

Como todas las herramientas, usarla de manera inapropiada, o en momentos inadecuados, puede tener sus consecuencias. Por qué dieta keto funciona para perder peso y por qué, en realidad, no deberíamos usarlo para ese fin excepto en momentos concretos.

Sabemos que la energía la obtenemos de los cereales, tubérculos y derivados, la fuente más tradicional de hidratos de carbono y que la anticuada pirámide alimentaria aún mantiene en su base, a pesar de que muchos expertos exigen una actualización más acorde con el plato de Harvard.

También legumbres, frutas y verduras son fuente de hidratos en distinta proporción, sin olvidarnos de todas las formas del azúcar y la miel. Con la excepción de estos últimos, los alimentos ricos en hidratos suelen formar parte de una dieta equilibrada y saludable, por lo que puede chocar que estén "prohibidos" en una dieta keto.

## ¿QUÉ SON LOS CUERPOS CETÓNICOS?

El nombre de dieta cetogénica quiere decir, en realidad, que crea cuerpos cetónicos. Los cuerpos cetónicos son un producto metabólico que se genera cuando el cuerpo no tiene hidratos de carbono disponibles para quemar de manera rápida. Por tanto, esta dieta rechaza al máximo los hidratos de carbono, utilizando como fuente de energía las grasas y aumentando

la cantidad de proteína. Hagamos un repaso rápido de lo que ocurre en nuestro cuerpo cuando necesitamos energía.

Imaginemos el músculo como una potente maquinaria que necesita combustible. El combustible más rápido e inmediato es la concentración de glucosa en sangre. Si nuestra glucemia es muy baja y aumenta el gasto energético, el músculo se queda pronto sin sustento. Entonces aprovechará otra reserva de hidratos de carbono almacenados: el glucógeno. **Si el cuerpo se queda también sin esta reserva, entonces, se volverá a otra ruta metabólica: la cetosis.**

La cetosis se produce principalmente en el hígado, donde la grasa se transformará, tras un pequeño recorrido, en cuerpos cetónicos. Normalmente, la grasa se emplea para producir energía mediante el ciclo de Krebs. Sin embargo, en situaciones desesperadas, algunos componentes de los ácidos grasos van a un metabolismo más rápido pero menos eficiente.

En él se forman moléculas “especiales” (como el acetoacetil coenzima A) que termina dando acetona, ácido acetoacético o ácido betahidroxibutírico. O, en otras palabras, cuerpos cetónicos. Los cuerpos cetónicos se usan con la inmediatez de la glucosa, para obtener energía, a costa de las grasas, lo que nos ayudará a explicar algunas de las evidencias de las que hablaremos.

## ¿POR QUÉ FUNCIONA LA DIETA CETOGÉNICA?

Las dietas cetogénicas han demostrado en varios estudios ser eficientes a la hora de perder peso. Esto se basa en tres hechos. El primero, es que esta dieta aprovecha las grasas de manera rápida, usando una vía más ineficiente. Ineficiente, en



este caso, nos conviene porque indica que necesitamos más grasa para la producción de menos energía.

El segundo es que impide la ingesta hipercalórica y la acumulación de grasas debido al exceso de hidratos de carbono. Las dietas normales contienen una gran cantidad de glúcidos (una gran cantidad no implica demasiados, todo depende de la dieta). Con una dieta cetogénica es imposible acumular un exceso de glucosa en sangre y, por tanto, de grasa procedente de un excedente de energía.

El tercero, según apuntan algunos estudios, es que la dieta cetogénica ayuda a mantener los niveles de saciedad, ayudando a controlar mejor la ingesta en quienes la practican. Siguiendo este trío de efectos, estudios han comprobado que puede ser útil para reducir la obesidad. Otros, producidos por los mismos investigadores, del laboratorio de Fisiología, en la Universidad de Padua, han abordado la cuestión desde diferentes ángulos.

## RECETAS CETOGÉNICAS BAJAS EN HIDRATOS PARA UNA DIETA KETO

Un menú keto exitoso tendrá que ser nutricionalmente completo para evitar carencias energéticas y de nutrientes esenciales, y, para favorecer la adherencia necesaria, debería ser variado, apetecible y sabroso. Las rutinas monotemáticas suelen ser la primera causa del fracaso de cualquier dieta. Una buena planificación –de nuevo, preferiblemente contando con un profesional– será la base del éxito, huyendo de la improvisación que podría además sacarnos de cetosis sin darnos cuenta.

La densidad nutricional de las grasas es muy baja y hay que compensarla con proteínas de alta calidad, verduras y algunas frutas que concentren gran cantidad de vitaminas y minerales, con el mínimo de hidratos, como el maní, nueces, almendras, arándanos. Las versiones secas o deshidratadas están completamente descartadas, también los zumos y licuados.

Para evitar caer en la monotonía cuando se busca entrar en cetosis lo mejor es variar la fuente de proteínas y su presentación, aprovechando sobre todo la versatilidad de los huevos. Muchas recetas comunes en nuestra dieta son aptas para una dieta keto, con pequeñas variaciones.

Por ejemplo, a la hora de hacer una tortilla de atún o un reuelto con jamón podemos eliminar la típica cebolla del sofrito, o rellenar un pollo asado con frutos secos y queso en lugar de papas y verduras. Las frutas desecadas o secas, como dátiles, orejones y pasas, también hay que eliminarlas, pues además concentran mucha más cantidad de azúcares que la versión fresca, y no son equiparables a los frutos secos.

## COMER FUERA CON LA DIETA KETO

Esta guía te ayudará a comer y mantener tu estilo de vida bajo en carbohidratos. Prepárate para una comida deliciosa... ¡en cualquier lugar! Seis fantásticos consejos.

### 1. Descarta el almidón

Rechaza el pan, declina la pasta, deshazte de las papas, olvídate del arroz; mantén la tentación fuera del plato pidiendo comida sin acompañamientos almidonados.

Si pides un plato principal, en la mayoría de los restaurantes te servirán una ensalada o verduras extras en vez de almidón

Si pides un sándwich o una hamburguesa, en la mayoría de restaurantes pueden quitar el pan y envolverlo en lechuga.

Si no lo cambian, simplemente quita lo que no quieras.

Si, a pesar de pedir con cuidado, tu plato llega con un acompañamiento almidonado, considera qué opciones tienes. Si estás seguro de que puedes dejarlo allí sin tocarlo, no lo dudes. Si vas a estar tentado de comerte una parte, pide al mesero de forma inmediata que te lo ponga en otro plato y quite el almidón. Si estás en un lugar más informal, deshazte tú de la comida que no quieras tirándola a la basura.

Si sientes que tienes que justificarte ante el mesero o ante los demás comensales, simplemente di que tienes problemas de estómago o que sigues una dieta restrictiva.

### 2. Añade grasa saludable

Las comidas de los restaurantes pueden ser bajas en grasa, dificultando que te sacies sin comer carbohidratos. Pero es un problema que tiene solución.



Pide mantequilla extra y derrítela con las verduras o la carne.

Pide aderezos de aceite de oliva y vinagre y echa el aceite de forma generosa en las ensaladas y comidas.

Algunos restaurantes sirven aceites vegetales más baratos (repletos de grasa omega 6) en vez de aceite de oliva. Desafortunadamente, esto no es muy saludable. Para evitarlo, muchas personas con gran experiencia en la dieta baja en carbohidratos llevan una pequeña botella de aceite de oliva consigo.

### **3. Ten cuidado con las salsas y los condimentos**

Algunas salsas, como la bearnesa, contienen principalmente grasa. Otras, como el ketchup, contienen mayormente carbohidratos. Los jugos de carne pueden ser salados o dulces.

Si no estás seguro de la salsa, pregunta los ingredientes y no la comas si contiene azúcar o harina. También puedes pedir que te pongan la salsa aparte, y así decidir la cantidad que quieres añadir a la comida.

### **4. Escoge la bebida con cuidado**

El agua, el agua con gas, el té o el café son bebidas perfectas.

Si escoges una bebida alcohólica, el champán, el vino seco, la cerveza light o las bebidas espirituosas (solas o con agua con gas) son todas opciones geniales bajas en carbohidratos. Para más información, consulta nuestra guía de alcohol bajo en carbohidratos.

## **5. Reconsidera el postre**

¿De verdad sigues con hambre? Si no, es mejor disfrutar de una buena taza de café o té mientras esperas que los demás terminen sus dulces. Quizás no quieras tomar café porque es demasiado tarde. Bien pensado: pide un café descafeinado o un mate/té de hierbas.

Si tienes hambre y necesitas más comida, pide un plato de quesos o bayas con crema para batir. A veces, simplemente añadir crema o mantequilla al café es suficiente para saciarte.

## **6. Utiliza la creatividad si es necesario**

Si no hay nada en el menú que sea adecuado para ti, no dudes en improvisar.

Por ejemplo, si hay espaguetis a la boloñesa, ¿podrían servirte solo la salsa en un tazón, como si fuera sopa, con una porción grande de verduras salteadas al lado? Ambos quedarían genial con queso parmesano rallado por encima.

¿O qué tal pedir dos o tres aperitivos? Una ensalada junto con un cóctel de gambas y un plato de quesos hacen una deliciosa cena baja en carbohidratos.

Simplemente pregunta; eres el cliente y el cliente siempre tiene la razón.

## RECETAS DE HUEVOS Y TORTILLAS

La gran ventaja de los huevos es que se pueden acoplar a cualquier comida del día. Es buena idea cocer varios al mismo tiempo para tenerlos listos en la nevera; pueden ser un buen picoteo entre horas o como complemento de otros platos. El pan nube es perfecto para aquellos que echen de menos el pan, y muy sencillo de preparar.





## TORTILLA MÁS ESPONJOSA DEL MUNDO MUNDIAL

Hay que prepararse para ejercitar el brazo porque el secreto para hacer la tortilla más esponjosa del mundo es batir y batir hasta conseguir una especie de espuma o mousse de huevo y con ella preparar este delicioso desayuno.

Ingredientes (Para 2 personas)

- Huevo 3
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra (unas gotas para la sartén)
- Mantequilla 15 g

## Cómo hacer tortilla más esponjosa del mundo mundial

Dificultad:	Fácil
Tiempo total	17 m
Elaboración	12 m
Cocción	5 m
Reposo	3 m

Hacer una tortilla francesa muy jugosa puede ser cuestión de no cuajarla en exceso, pero si queréis hacer esta receta para desayunar la clave está en el batido previo. Si buscamos hacer la tortilla más esponjosa del mundo mundial, el secreto está en batir muy bien los huevos hasta obtener casi una mousse.

Para facilitar la tarea, podemos separar las yemas de las claras y batir estas últimas casi a punto de nieve. Así tendremos una base muy esponjosa. Por otro lado, salpimentamos las yemas y las batimos, incorporándolas a las claras batidas.

Tras una última batida al conjunto, ponemos unas gotas de aceite en una sartén y dejamos que se caliente bien. Ponemos nuestra “espuma de huevos batidos” en la sartén y dejamos que se cocinen, primero un minuto a fuego medio y después otros 5 minutos a fuego lento. Truco importante: No hay que mover la tortilla sino dejar que cuaje.

Si queremos darle un aspecto crujiente cuando veamos que se ha hecho la parte de abajo y podemos levantar la tortilla, metemos unas pequeñas porciones de mantequilla bajo nuestra tortilla y dejamos que se dore durante un par de minutos. Después, sacamos la tortilla del fuego pero la dejamos reposar en la sartén durante dos o tres minutos para que se termine de hacer con el calor remanente. Servimos la tortilla más esponjosa del mundo mundial doblándola sobre sí misma.



## CLOUD BREAD O PAN NUBE

Sí, pan, aunque puede que alguien diga que si no lleva harina no se le puede llamar así, y siendo purista habrá que darle la razón, os diré que esta receta de cloud bread o pan nube que triunfa desde hace tiempo en las redes sociales, me ha gustado muchísimo y hace honor a su nombre, pues es una masa tan aireada que se funde en la boca.

Además, sea o no verdadero pan, no contiene gluten o carbohidratos y apenas tiene calorías, por lo que es aconsejable para dietas especiales o para los que, como yo, simplemente queréis probar una receta original y rapidísima de hacer para un desayuno distinto del habitual ¿Os animáis?

## Ingredientes (Para 9 unidades)

- Huevos 3
- Queso crema (tipo Philadelphia) 100 g
- Bicarbonato sódico 1/4 de cucharadita de café

### Cómo hacer cloud bread o pan nube

Dificultad:	Fácil
Tiempo total	30 m
Elaboración	10 m
Cocción	20 m

Empezamos precalentando el horno a 150°C. Después, separando las claras de las yemas de los huevos. Batimos las yemas con el queso crema hasta obtener una masa homogénea y suave. En un bol aparte batimos las claras a punto de nieve con el bicarbonato de sodio.

Mezclamos ambas masas con la ayuda de una espátula, realizando movimientos envolventes. Colocamos una hoja de papel de hornear sobre una bandeja de horno y sobre ella repartimos 9 montones de masa, formando círculos. Horneamos 20 minutos.

El cloud bread o pan nube puede prepararse salado (añadiendo romero, ajo picado, sal, pimienta o especias) o dulce (agregando cacao). Los ingredientes que añadáis deben ser secos, para que la masa no se ablande y se extienda demasiado cuando la coloquemos en la bandeja del horno. Queda delicioso con jamón.

La gran ventaja de los huevos es que se pueden acoplar a cualquier comida del día. Es buena idea cocer varios al mismo tiempo para tenerlos listos en la nevera; pueden ser un buen picoteo entre horas o como complemento de otros platos. El pan nube es perfecto para aquellos que echen de menos el pan, y muy sencillo de preparar.

## HUEVOS SOUFFLE CON PANCETA



Uno de los atractivos de esta preparación, –por más que sean unos huevos con panceta– es que en esta forma de preparar la receta no hay apenas grasas por lo que podemos disfrutar de este desayuno sin remordimientos, ya que la panceta se des-

engrasa en el microondas y los huevos se “fríen” en el horno. El resultado es sorprendente, suave y delicioso.

Ingredientes (Para dos personas)

- huevos 2
- fetas de panceta 4
- sal
- unas gotas de zumo de limón

### Cómo hacer huevos nube o huevos soufflé con panceta crujiente

Tiempo de elaboración 10 minutos

Dificultad Media

La primera operación que tenemos que hacer es separar las claras de las yemas de los huevos, batimos las primeras a pun-

to de nieve, como si fuéramos a preparar un merengue bien firme. Para ayudar a batir las claras ligeramente sazonadas y conseguir que aguanten sin venirse abajo, añadimos unas gotitas de zumo de limón.

Batimos bien las claras, preferiblemente ayudados de una batidora con varillas eléctricas o un robot de cocina y después las separamos en dos mitades y las colocamos sobre la bandeja de horno. Mientras tanto, prepararemos la panceta que vamos a cocinar para que quede crujiente con ayuda del microondas.

Ponemos en un plato cuatro hojas de papel de cocina, colocamos las fetas de panceta y cubrimos con otras cuatro hojas de papel de cocina. Metemos al microondas a toda potencia durante 2 minutos y dejamos enfriar. Así conseguimos que la grasa de la panceta quede en el papel absorbente a la vez que queda muy crujiente.

Colocamos las yemas con cuidado en el centro de las claras batidas decoradas y lo cocinamos en el horno a 200º durante 3 minutos para que las claras se doren pero las yemas queden bien líquidas. Decoramos con una feta de panceta cada huevo y un poquito de crujiente de tocino como si fuera sal y lo servimos inmediatamente.

## HUEVOS TURCOS CON YOGUR

El yogur es uno de los mayores aciertos de la humanidad. Tan simple, tan humilde, pero tan nutritivo y versátil que a veces no lo valoramos bien. Es un lácteo preferido porque además sienta bien aun a los intolerantes a la lactosa, y si es de calidad, es un verdadero manjar. Esta receta de huevos turcos con yogur es saludable y deliciosa.

Es una preparación muy simple: una base de yogur natural mezclado con hierbas y especias que acoge un huevo pasado por agua o escalfado, con la yema sin cuajar. La combinación de sabores se puede adaptar al gusto y, aunque pensados para el desayuno, son un bocado lleno de proteínas ideal para cualquier hora.

### Ingredientes (Por persona)

- yogur tipo griego natural (espeso pero sin nata añadida, puede ser desnatado) 125-150 g,
- diente de ajo 1/2
- hierbas al gusto (perejil, eneldo, cilantro, tomillo, romero...) 1 cucharadita
- pimienta negra, pimentón dulce o picante,
- sal,
- huevo 1
- aceite de oliva virgen extra,
- cebollino y sal en escamas para servir.



### Cómo hacer huevos turcos con yogur

Tiempo de elaboración 20 minutos

Dificultad FÁCIL

Remover bien con unas varillas el yogur para dejarlo cremoso, escurriendo el líquido que pueda tener. Mezclar con el ajo machadado o granulado, las hierbas, una pizca de pimienta, pimentón al gusto y una pizca de sal. Colocar en un cuenco pequeño haciendo un hueco en el centro.

Cocinar el huevo escalfándolo en agua hirviendo o pochándolo con el truco de la bolsita de plástico film, apenas lo justo para que cuaje la clara y la yema quede casi cruda. Sacar con una espumadera, dejar que escurra el agua y depositar en el centro del cuenco con el yogur.

Añadir por encima cebollino picado, un poco de pimentón extra, sal gruesa en escamas y un chorrito de buen aceite de oliva virgen extra. También podemos poner ralladura de limón o guindilla en aros finos.

Estos huevos turcos con yogur (ocilbir) piden ser acompañados de un pan plano tipo naan, tortillas de trigo o maíz. Hay que pinchar la yema para que se expanda por el cuenco, mezclándose con el yogur y todos los demás sabores. Podemos duplicar las cantidades para un desayuno o cena más nutritivo, es saciante pero sin resultar pesado.

## RECETAS DE CARNES Y AVES

Además de los típicos filetes a la plancha, las carnes se pueden cocinar al horno acompañados de queso, frutos secos o diferentes condimentos que no incluyan hortalizas o frutas frescas o secas. Cuidado al sazonar con salsas que pueden llevar azúcar y otros hidratos, es mejor emplear mostaza pura, aceites, mayonesa casera o especias. El típico alcohol de guisos y asados es conveniente eliminarlo o reducirlo al máximo.

Para que queden jugosas sin necesidad de multiplicar las calorías hay que seguir estos pasos: lo primero sería elegir carne de buena calidad, procedentes de aves de corral y que nos prepare nuestro carnicero de confianza, aunque sé que hoy en día no siempre es fácil conseguirlo. En cualquier caso, mi truco favorito para lograr unas pechugas jugosas fácilmente es preparar una salmuera rápida y cocinarlas al horno, bien condimentadas.





## PECHUGAS DE POLLO AL HORNO Y JUGOSAS

Ingredientes (Para 2 unidades)

- Pechuga de pollo 2
- Agua 1 l
- Sal 75 g
- Mostaza de Dijon 50 ml
- Zumo de limón 5 ml
- Pimentón dulce dos cucharaditas
- Pimentón picante 1/2 cucharadita
- Comino molido 1/2 cucharadita
- Ajo granulado 1/2 cucharadita
- Aceite de oliva virgen extra 20 ml
- Pimienta negra molida

## Cómo hacer pechugas de pollo jugosas al horno

Dificultad:	Fácil
Tiempo total	40 m
Elaboración	10 m
Cocción	30 m
Reposo	2 h

Secar las pechugas de pollo con papel de cocina y retirar posibles excesos de grasa. Llenar un recipiente con el agua, ligeramente tibia, y disolver la sal. Introducir las pechugas procurando que queden totalmente cubiertas, tapar el recipiente y dejar reposar mínimo 30 minutos, mejor dos horas, en la nevera.

Precalentar el horno a 200°C y preparar una bandeja o fuente. Sacar el pollo de la salmuera y untar con un chorrito de aceite de oliva por todas partes. Añadir pimienta negra, el zumo de limón, los dos tipos de pimentón y la mostaza, y masajear bien para cubrir las con esta pasta.

Hornear durante unos 25-30 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Comprobar que estén cocinadas con un termómetro de carnes, si se dispone de él.

Estas pechugas de pollo jugosas al horno se pueden servir recién hechas, tal cual, o esperar a que enfrién para filetearlas y tomarlas en frío en una ensalada o bocadillo. Cualquier guarnición le irán bien, desde el clásico arroz blanco a patatas fritas o asadas, hojas verdes, verduras o lo que nos apetezca. A mí me gusta tomarlas con puré de manzana asada.

**El presente material tiene como objetivo acercar los principios básicos de la dieta cetogénica (KETO).**

**Quedamos a sus órdenes por cualquier ampliación o consulta**

**RYGWAY**

**Rygateway@hotmail.com**

**Atención al consumidor:**  **097 310 611**