

SMOOTHIES KETO

<https://recetarioketo.com>



BATIDO DE MORAS

Ingredientes y Preparación

- 400 g leche de coco
- 120 ml arándanos frescos o arándanos congelados
- 1 cda. jugo de limón
- ½ cda. extracto de vainilla

Poner todos los ingredientes en una licuadora y batir hasta que tengas un líquido con una consistencia uniforme.

Probarlo y añadir más zumo de limón si lo necesita.

kcal: 416. HC: 11 g. G:42 g. P:4 g



CREMA DE CACAHUATE

Ingredientes y Preparación

- 1 taza de Leche de coco sin azúcar
- 2 cucharadas de crema de cacahuate sin azúcar
- 1/2 cucharada de extracto de vainilla
- 1 fresa para adornar
- Endulzante stevia o fruto del monje al gusto

Batir la crema de cacahuate con la leche de coco y el extracto de vainilla, endulza al gusto y monta la fresa en cubitos para adornar.



Frappe de pepino

Ingredientes y Preparación

- 1/2 pepino sin cáscara ni semillas
- 1/4 taza de agua
- Jugo de 1 limón
- 1/2 taza de hielo
- 3 gotas de angostura
- 1/2 taza de agua mineral
- 1 ramita de romero

Licuar el pepino, el jugo de limón y el agua. Servir en un vaso high ball y con hielos. Agregar la ramita de romero y las gotas de angostura. Verter el agua mineral.

Porciones: 2 Kcal: 7 Pr: 0.7gr. Ch: 2.8 gr. Lp: 0.2 gr.



Frappe de Chocolate

Ingredientes y Preparación

- 1/2 taza de hielo
- 2 cucharaditas de chocolate keto en polvo o cacao nibs
- 1 cucharadita de jarabe de chocolate sin azúcar
- 1 taza de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharada de crema para batir

Diluir el chocolate, el jarabe y la crema en la leche de almendra, mezclar. Licuar los ingredientes con el hielo y servir.

Porciones: 2 Kcal: 49 Pr: 4.1 gr. Ch: 12 gr. Lp: 3.7 gr.





ARÁNDANOS Y MATCHA

Ingredientes y Preparación

- 1 taza de leche de coco sin azúcar
- 10 arándanos congelados
- 5 nueces
- 1 medida de té matcha
- Hielos
- Edulzante al gusto

Triturar los hielos hasta que obtengas una consistencia de frapp, agrega los ingredientes, sirve y disfruta.

MORAS CON LAVANDA

Ingredientes y Preparación

- 15 moras
- 3 flores de lavanda seca
- 1 anís estrella
- 1 taza de agua
- Endulzante stevia o fruto del monje al gusto

Pon a hervir la lavanda con las moras y el anís. Deja enfriar.

Licúa el hielo como frappe y agrega los.

Ingredientes,, licúa y endulza.



VERDE

Ingredientes y Preparación

- Kale
- Espinacas
- Aguacate
- Jengibre

Licua todos los ingredientes en un vaso con agua y sirve.



Nuez y Coco

Ingredientes y Preparación

- 1 taza de leche de coco sin azúcar
- 8 nueces
- 1/2 cucharada de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de coco rallado
- Endulzante stevia o fruto del monje al gusto

Mesclar todos los ingredientes y servir.



REFRESCANTE

Ingredientes y Preparación

- 4 rodajas de Pepino gruesas
- 1 Limón
- 4 hojas de lechuga
- 1 rebanada de jícama

Mezclar todos los ingredientes con un vaso de agua, agregar el jugo del limón y rallar un poco de la cáscara del limón.



Verde

Ingredientes y Preparación

- Apio
- Pepino
- Limón
- 1 taza de acelgas

Mezclar muy bien todos los. Ingredientes con 1 vaso de agua.





SMOTHIE DE JENGIBRE

Ingredientes y Preparación

- 60 mililitros de leche de coco sin carbohidratos
- 150 mililitros de agua
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 30 gramos de espinaca
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
-

Licuar todos los ingredientes. Servir. Añadir jengibre rallado al gusto.

Kcal: 100. HC: 1g. P: 0.6 g. G:10.8

BATIDO DE LECHE DORADA

Ingredientes y Preparación

- 1 taza de leche de coco o de almendras
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de aceite de coco
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ¼ cucharadita de canela
- Una pizca de sal y jengibre
- opcional: Fruto del monje al gusto

Colocar todo en la licuadora con unos cubos de hielo y licuar hasta conseguir la mezcla deseada.

Kcal:292. HC:15 g. P: 3g. G:24.5 g



BATIDO ALMENDRA, CAFE

Ingredientes y Preparación

- 1 taza de café
- 1 taza de leche de almendras 1 cucharada de linaza
- ½ cucharadita de canela
- 2 cucharadas de crema para montar
- El edulcorante de tu preferencia

Agregamos hielo a la licuadora, la taza de café, 1 cucharada de linaza, ½ cucharadita de canela, 2 cucharadas de crema de almendras y 1 cucharada de aceite de coco y licuar hasta que quede una mezcla homogénea.

Servir en una taza con crema de almendras.

Kcal:43. HC: 1.4 g. P: 1.5 g. G:3.5 g



SMOOTHIE AVOCADO

Ingredientes y Preparación

- medio aguacate
- 1 taza de leche de almendras
- 1 taza de espinacas
- De 6 a 8 hojas de menta
- Fruto del monje al gusto

Colocar todo en la licuadora con unos cubos de hielo y licuar hasta conseguir la mezcla deseada.

Kcal:191. HC: 1.5. P:1.4. G:20 g



SMOOTHIE DE PROTEINA



Ingredientes y Preparación

- 120 ml de leche de coco sin azúcar
- 120 ml de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de mantequilla de almendras
- 3 cucharadas de proteína en polvo sin sabor
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Licúa todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea. Sirve y disfruta.

Carbohidratos: 7 g. Grasas: 34 g. Proteína: 22 g
427 Kcal

SMOOTHIE DE MATCHA

Ingredientes y Preparación

- 1 cucharadita de Matcha
- 1 taza de leche de coco
- 5 almendras
- 1 Cucharadita de chía
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de hielo triturado

Colocar todo en la licuadora con unos cubos de hielo y licuar hasta conseguir la mezcla deseada, agregar al final la chia y mezclar con una cuchara.

