

MIS RECETAS CETOGENICAS

María José mamá de Oliver



Coca de San Juan Keto (Ratio 2,5:1)

· 6 raciones · Apta para dieta cetogénica terapéutica ·

INGREDIENTES BASE:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 110 g de harina de almendra | <input type="checkbox"/> 10 g de levadura química |
| <input type="checkbox"/> 8 g de psyllium | <input type="checkbox"/> 1 cucharadita de agua de azahar |
| <input type="checkbox"/> 135 g de mantequilla | <input type="checkbox"/> Ralladura de limón |
| <input type="checkbox"/> 40 g de aceite de coco | <input type="checkbox"/> Aroma de anís o vainilla |
| <input type="checkbox"/> 100 ml de nata 35% | <input type="checkbox"/> Pizca de sal |
| <input type="checkbox"/> 1 huevo | <input type="checkbox"/> Almendra laminada |
| <input type="checkbox"/> 40 gr eritritol o alulosa | |

ELABORACIÓN BASE:

- 1. Precalentar horno a 170°C.
- 2. Mezclar: mantequilla derretida + aceite de coco + nata + huevo + edulcorante + azahar + ralladura + aroma.
- 3. En otro bol: harina de almendra + psyllium + levadura + sal.
- 4. Unir mezclas hasta masa homogénea.
- 5. Reposar 7-8 min.
- 6. Extender sin aplastar.

MIS RECETAS CETOGENICAS

María José mamá de Oliver



Coca de San Juan Keto (Ratio 2,5:1)

· 6 raciones · Apta para dieta cetogénica terapéutica ·

CREMA PASTELERA KETO

INGREDIENTES:

- 150 ml nata 35%
- 2 yemas
- 70 g de mantequilla
- 30 g de eritritol/alulosa
- 1,5 g de psyllium
- ½ cucharadita de agua de azahar
- Rayadura de vainilla

ELABORACIÓN:

- 1. Calentar nata con vainilla, azahar y limón.
- 2. Mezclar yemas + edulcorante.
- 3. Templar con nata caliente.
- 4. Cocinar a fuego bajo hasta espesar.
- 5. Añadir mantequilla.
- 6. Incorporar psyllium.
- 7. Enfriar 20-30 min y pasar a manga.

MIS RECETAS CETOGENICAS

María José mamá de Oliver



Coca de San Juan Keto (Ratio 2,5:1)

· 6 raciones · Apta para dieta cetogénica terapéutica ·

DECORACIÓN Y HORNEADO:

- 1. Formar rombos de crema.
- 2. Añadir almendra laminada.
- 3. Hornear 20-24 min a 170°C.
- 4. Enfriar.

OPCIÓN 6 COCAS INDIVIDUALES:

- Dividir masa en 6 porciones.
- Formar minicocas.
- Decorar igual.
- Hornear 12-15 min.

MIS RECETAS CETOGENICAS

María José mamá de Oliver



Coca de San Juan Keto (Ratio 2,5:1)

· 6 raciones · Apta para dieta cetogénica terapéutica ·

TABLA NUTRICIONAL (POR RACIÓN):

Grasas
38,5 g

Proteínas
8,1 g

Carbohidratos
netos
2,7 g

Ratio
2,5 : 1

Energía
390 kcal

NOTAS:
