

1

MIS RECETAS CETOGÉNICAS

José Vicente papá de Rubén

Donuts Cetogénicos (Ratio 2,6:1)

· 4 unidades · Apta para dieta cetogénica terapéutica ·

INGREDIENTES	MARCAS	APORTE NUTRICIONAL
☐ 50 g de harina de almendra	Hacendado (Molida fina)	314 kcal/3,95 g fibra
☐ 15 g de mantequilla sin sal	Hacendado/Covap	111 kcal/12,3 g grasas
☐ 25 g de queso mascarpone	Hacendado (Queso fresco)	120,5 kcal/12,5 g grasas
☐ 1 ud (~60g) huevo fresco L	Hacendado/Huevos Guillén	90 kcal/7,2 g proteina
☐ 100 ml de nata 35%	Royal	Gasificante repostero
☐ ½ cdta (~2 g) levadura química	Edulcorante de mesa	0 kcal (Polialcohol)
☐ 1 cdta (~5 g) eritritol	Genérica	Realzador de sabor

ELABORACIÓN BASE:

- **1.- Precalentar**
- **2.- Licuar húmedos**
- **3.- Mezclar secos**
- **4.- Unir y homogeneizar**
- **5.- Moldear**
- **6.- Hornear**



2

MIS RECETAS CETOGÉNICAS

José Vicente papá de Rubén

Donuts Cetogénicos (Ratio 2,6:1)

· 4 unidades · Apta para dieta cetogénica terapéutica ·

ELABORACIÓN:

- 1. **Precalentar:** Precalienta el horno a 180 ˚C con calor arriba y abajo.
- 2. **Licuar húmedos:** Calienta suavemente la mantequilla (15g) y el mascarpone (25g) sin llegar a hervir para que queden completamente líquidos y fluidos.
- 3. **Mezclar secos:** En un bol, une la harina de almendras, la levadura Royal, el eritritol y la sal. Remueve bien.
- 4. **Unir y homogeneizar:** Añade al bol el huevo, la mantequilla líquida y el mascarpone líquido. Bate con energía hasta conseguir una masa homogénea y sin grumos.
- 5. **Moldear:** Vierte la mezcla en el molde de silicona. Mueve y desplaza el molde hacia los lados para que la masa se reparta perfectamente cubriendo la base. Aunque se vea que hay poca, la masa sube bastante.
- 6. **Hornear:** Introduce a 180 ˚C y retira del horno cuando veas que los donuts están un poco dorados. Deja templar antes de consumir.



MIS RECETAS CETOGÉNICAS

José Vicente papá de Rubén

Donuts Cetogénicos (Ratio 2,6:1)

· Análisis completo de la tanda · 4 unidades ·

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CALORIAS TOTALES ≈619,5 KCAL

- Grasas totales 56,6 g
- Grasas saturadas 39,6 g
- Proteínas 19,65 g
- Carbohidratos totales ~4,5 g
- Carbohidratos netos ~2,15 g
- Fibra alimentaria ~3,95 g

Donuts cetogénicos horneados. Resultado final: textura tierna y punto óptimo de dorado.

NOTAS DE CONSERVACIÓN

Conservar en la nevera

NOTAS:

RECUERDA:
Consulta y supervisa con tu equipo médico el tratamiento dietético cetogénico de tu hija/o.

asGLUT1diece
ASOCIACIÓN GLUT1 Y ENFERMEDADES QUE RESPONDEN A UNA DIETA CETOGÉNICA