

Recetas **ketomediterráneas**

Marina
Ribas

Larousse

Dirección editorial

Jordi Induráin

Edición

Àngels Casanovas

Corrección

Àngels Olivera

Diseño de interiores y de cubierta

Isaac Gimeno (lanada.org)

Fotografía de la página 10

Carles Ribas

© Marina Ribas Torres, por los textos y las fotografías

© 2022 LAROUSSE EDITORIAL, S.L.

c/ Rosa Sensat, 9-11, 3.ª planta

08005 Barcelona

Tel.: 93 241 35 05

larousse@larousse.es - www.larousse.es

facebook.com/larousse.es – @Larousse_ESP

Primera edición

Mayo de 2022

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

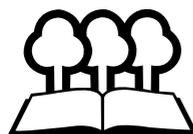
ISBN

978-84-19250-11-7

Depósito legal

B-5823-2022

1E11



PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADO

A Jay y a Jude.

Cocinar para vosotros
me hace feliz.

Prólogo

¿Keto qué? ¿Ceto cómo?
¿La nueva moda? ¿Celebrities?
¿El peso? ¿La imagen estética?
¿Una nueva fiebre en el delicado mundo de la salud?

Los nuevos escritos, y no tan nuevos, sobre el tema, cuando son mal interpretados, pueden conllevar desórdenes, disfunciones y enfermedad.

Hace unos años vivimos la fiebre de la dieta paleo. Con una base científica, empezó a subir como la espuma, ganó adeptos y algunos famosos la siguieron, pero se adulteró el mensaje, se criticó y empezaron a inventar las «paleocosas», como el «paleopan» o las «paleogalletas» y las «paleochorraditas», y esta moda se esfumó.

¿Había algo de cierto en ese enfoque? Por supuesto que sí. ¿Era extrapolable a todo el mundo? Evidentemente, no. Pero lo bonito de la base de la dieta paleo es que seguía una norma básica: *come alimentos y no productos*.

Ahora ha llegado el momentazo de la dieta keto. Y vuelvo a plantearte la primera pregunta: ¿base científica? Mucha y con aplicaciones clínicas demostradas.

Ya desde sus inicios se aplicaba como práctica para tratar a personas con epilepsia refractaria, e incluso su aplicación se demostró en el complejo terreno del cáncer, las enfermedades neurodegenerativas y los desórdenes metabólicos. Hasta aquí todo bien, ¿no? Entonces, ¿qué ocurrió? Que la volvimos a convertir en una moda. ¡Volvimos a caer en el mismo error! Me gusta pensar que la solución a esto pasa por recuperar el sentido común.

Entender cómo funciona la alimentación keto es prestar atención al metabolismo energético para recuperar o cultivar lo que llamamos flexibilidad metabólica. «¡Vaya! Ya empezamos con las palabrejas raras». Dicho de otra manera, la capacidad del ser humano de utilizar los diferentes sustratos energéticos que tenemos a nuestra disposición: la glucosa y la grasa, principalmente. Algo así como si pudiéramos utilizar gasolina súper y diésel dependiendo del tipo de actividad que realicemos. Esto no es nada nuevo; de hecho, nuestros inicios y los siguientes se basaron en nuestra capacidad de alternar los combustibles, sobre todo porque no había otro remedio. El contexto mandaba, y adquirir alimentos no era del todo fácil. ¿Qué hicimos? Adaptarnos al medio

que teníamos y, por tanto, orquestar nuestro metabolismo para que recurriera a las diferentes fuentes energéticas.

Nos guste o no, nos lo creamos o no, nuestra especie no está preparada para comer «porquería» una y otra vez. De hecho, estamos más preparados para pasar más horas sin comer que comiendo.

La dieta keto no es más que una alimentación baja en carbohidratos. ¿Os sueñan? La industria alimentaria, o su sinónimo, «narcoalimentaria», ha destinado muchos recursos para hacernos creer que, si no ingerimos carbohidratos, no tenemos energía y morimos. Pues bien, la dieta keto propone una alimentación acorde con la finalidad de reaprender a utilizar las grasas como sustrato energético y, por tanto, recuperar la tan ansiada flexibilidad metabólica.

Entonces, ¿deberíamos solo alimentarnos de una forma keto? Ni mucho menos. Por eso se ha definido como una herramienta terapéutica que se debe emplear en un contexto clínico, controlado y con un objetivo. Evidentemente, a todos nos iría bien hacer unas *semanas de keto* al año, pero en la salud hay tantas variables infinitas como personas en el mundo.

Hasta aquí todo parece que encaja. Pero de nuevo hicimos de las nuestras: ¡keto para todo el mundo! ¿Y qué ocurre con los nostálgicos de los carbohidratos? Que, en lugar de llevar a cabo una alimentación basada en alimentos, la nostalgia es más poderosa e inventamos los «ketoproducidos», como el ketopan, las ketogalletas, los ketopasteles, etc. Es decir, poco de keto... y volvimos a adulterar un mensaje, su fisiología y, de nuevo, el sentido común.

Con todo esto, agradezco el trabajo de profesionales como Marina Ribas, que es capaz de volcar en el libro el conocimiento

de un enfoque clínico con conceptos básicos de la fisiología humana, con coherencia y sencillez práctica.

La autora lleva muchos años en el tema de la alimentación. Desde que la conozco, he visto en sus ojos el entusiasmo, sobre todo en dos cosas: la primera, en hacer que la vida le resulte fácil, y, para ello, no es necesario complicarse la existencia en la cocina; y la segunda, en comer alimentos de verdad, caseros, de proximidad, y no productos. Créeme, te bastan menos de 30 minutos de paseo por su huerto para que te brinde un máster en sabiduría de la tierra y en alimentos tan reales como los de antes, los de toda la vida.

Marina, además, tiene un súper poder: la creatividad infinita. Así que gozas de una alimentación saludable y lo hace bonito.

Algo que admiro de ella es la fuerza en su discurso y la ausencia de chorradas. Clara y sin pelos en la lengua. De las mías ;). Y es que cuando alguien alberga su sabiduría, no necesita adornar recetas con supernombres para que sean más atractivas.

Marina hace magia en el arte del comer. No tengo ninguna duda de que vas a disfrutar tanto como yo de este libro. ¡Ahora mismo me pongo a cocinar!

Por cierto, si alguna vez tienes la oportunidad de verla en directo y en acción, por favor, escúchala con todos tus sentidos: ella es un regalo.

Gracias, Marina.

Xavi Cañellas Comino

Especialista en Psiconeuroinmunología
Clínica y Máster en Biología molecular
y Biomedicina

Sumario

Introducción 11

- ¿Qué es la dieta cetogénica? 12
- Los principios de la dieta ketomediterránea 15
- Preguntas frecuentes 33
- Menús semanales 40

Panes y masas 42

- Pan rápido de molde 44
- Pan de frutos secos y semillas 46
- Crackers de almendras 48
- Empanadas de atún 50
- Masa de creps dulce y salada 52
- Bagels 54
- Crackers de semillas 56
- Panecillos para hamburguesa 58
- Masa de coca 60

Sopas, cremas y dips 62

- Dip de alcachofas 64
- Sopa de pepino, menta y yogur 66
- Crema de champiñones 68
- Sopa de tomate y queso de cabra 70
- Sopa de pollo y fideos de col 72
- Crema de espárragos y brócoli 74

Salsas y aderezos 76

- Bechamel 78
- Mayonesa en tres versiones 80
- Salsa romesco 82
- Salsa tzatziki 84
- Chimichurri 86
- Kétchup casero 88
- Pesto de espinacas 90
- Salsa de yogur y mostaza 91
- Tapenade 92
- Aderezo para pescados 93

Verduras 94

- Berenjenas con salsa de yogur y cilantro 96
- Tabulé 98
- Bastoncitos de calabacín al horno 100
- Coliflor especiada con salsa de tahini y piñones 102
- Champiñones rellenos 104
- Espárragos con salsa de anchoas y huevo poché 106
- Níscalos con sobrasada 108
- Berenjenas rellenas 110
- Canelones crudos de calabacín 112
- Ensalada griega 114
- Kale chips 116
- Ensalada de col 118
- Ensalada de berenjena 120

Huevos 122

- Shakshuka 124
- Huevos con nidos de calabacín 126
- Huevos rellenos 128
- Tortilla de berenjena, pimiento asado y queso de cabra 130
- Quiche de puerro y setas 132
- Creps de espinacas rellenas de verduras y pollo 134
- Huevos fritos en pimiento 136
- Tortilla de no patata 138

Pescados y mariscos 140

- Calamares rellenos de sobrasada 142
- Mejillones a la vinagreta 144
- Buñuelos de bacalao 146
- Pulpo con puré de coliflor 148
- Bocados de pepino con crema de caballa 150
- Brochetas de gambas 152
- Piquillos rellenos de melva 154
- Pizza con base de bonito 156
- Pastel de cabracho y gambas 158
- Sardinas rellenas 160
- Caballa al horno con aceitunas y tomates cherry 162
- Hamburguesas de rape 164
- Calabacines rellenos de atún 166
- Pescado en escabeche 168

Carnes 170

- Saquitos de berenjena rellenos 172
- Pollo al limón 174
- Magro de cerdo con mostaza 176
- Pastel de carne 178
- Albóndigas en salsa de setas 180
- Tuétano con steak tartar 182
- Canelones 184
- Kofte 186
- Alitas de pollo marinadas con yogur 188
- Pechugas de pollo rellenas 190
- Libritos de pavo 192

Postres 194

- Natillas 196
- Polos de arándanos 198
- Gató de almendras 200
- Magdalenas 202
- Tartaletas de limón 204
- Panacotta 206
- Tarta de queso rápida 208
- Roscón de Reyes 210
- Panellets 212
- Galletas de mantequilla de Jude 214

Notas 218

Índice alfabético 220

Agradecimientos 223



Introducción

Si tienes este libro en tus manos es porque has oído hablar de la dieta cetogénica, o keto, o incluso estás familiarizado con ella.

Y es que en los últimos años se ha puesto muy de moda y está en boca de todos. Hablan de ella las *celebrities*, se escriben artículos en periódicos, se graban cientos de *podcast* y salen nuevos estudios sin cesar. Y lo que, por una parte, es una gran noticia, porque este estilo de alimentación está cada día al alcance de más personas, por otra, puede llegar a convertirse en una pesadilla.

Una de las principales ventajas de la dieta cetogénica es que es relativamente fácil crear un déficit calórico y, por tanto, perder peso. Pero no todo vale. Porque hay quienes se empeñan en vender la keto como una dieta milagro o como si fuera la única herramienta válida. Sin embargo, lamentamos decir que no todo es blanco o negro en el mundo de la nutrición. Existe una bonita escala de grises que nos permite utilizar una u otra herramienta dependiendo del contexto de cada persona.

La dieta cetogénica tiene muchísimas aplicaciones y puede ser un instrumento terapéutico maravilloso, tanto para tratar patologías como para perder peso. Pero hay que hacerla bien. Y eso implica aprender a comer, no pensar tan solo en calorías, y adquirir unos hábitos que nos permitan conseguir nuestros objetivos de salud a largo plazo. Una buena alimentación no es la meta, es el camino.

Asimismo, con el *boom* que ha supuesto la popularización de este tipo de alimentación, muchas empresas han aprovechado el tirón de la keto y se están lanzando muchísimos productos que sustituyen o imitan panes, pasta y otros alimentos no recomendados en una dieta cetogénica.

No veo mal que tengamos estas opciones. De hecho, yo misma disfruto de este tipo de productos en algunas ocasiones. Sin embargo, estar una y otra vez buscando sustitutos o elaborando repostería casera cetogénica no es la mejor opción. Este tipo de alimentos altamente palatables alteran nuestras sensaciones de hambre y saciedad, y muchas veces contienen ingredientes de dudosa calidad.

Por otra parte, no podemos obviar el impacto sobre el medio ambiente que tiene el uso de determinados alimentos o productos con la etiqueta cetogénica. Todos sabemos que el coco tiene propiedades magníficas, pero hacer llegar cocos hasta nuestra casa de continuo, por muy ecológicos que sean, no es sostenible.

Creo que se puede hacer dieta cetogénica de una manera más ecológica, sensata y disfrutando, que es algo muy importante, llevemos la alimentación que llevemos.

¿Qué es la dieta cetogénica?

Aunque la keto se haya puesto de moda ahora, lo cierto es que nuestros ancestros paleolíticos la solían practicar. No de manera intencionada, pero las vicisitudes de la vida del cazador-recolector impedían muchas veces llevarse comida a la boca o disponer únicamente de determinados tipos de alimentos.

En el Paleolítico no había supermercados, gasolineras ni ultramarinos donde comprar unos donuts de camino a casa. La supervivencia dependía de la persistencia y la suerte que corrían en un día de caza o de

Porque comer es, y debe ser, un placer. Comemos, en la mayoría de casos, unas tres veces al día. Hagámoslo lo mejor que podamos y aprendamos a cocinar rico, sano y sabroso con los alimentos que nos proporciona nuestro entorno directo.

Este es el tema de este libro de recetas cetogénicas inspiradas en la dieta mediterránea. Pero antes de ponernos el delantal y encender el horno, hablemos un poco más de la dieta *keto*, de sus aplicaciones y de cómo llevarla a cabo de la mejor manera posible.

recolección. ¿De qué alimentos disponían? Por lo general, de carne de pequeños mamíferos, bayas y raíces. *A priori* no resulta un menú muy apetecible, pero cumplía con su función: proporcionar energía para subsistir como especie.

Es probable que los cazadores-recolectores pasaran largos periodos en cetosis (sin saberlo), ya que el acceso a alimentos ricos en carbohidratos era escaso o solo se daba en determinadas estaciones.

La cetosis es, por tanto, un estado metabólico natural en el ser humano en el que, ante la ausencia de carbohidratos en la dieta, el cuerpo es capaz de usar los cuerpos



cetónicos como principal fuente de energía. Los cuerpos cetónicos son un producto de desecho que resulta de la metabolización de las grasas en el hígado. Es por ello que la función de una dieta cetogénica es proporcionar una elevada cantidad de grasas, un adecuado aporte de proteínas y un bajo porcentaje de carbohidratos.

La dieta cetogénica con nombres y apellidos, tal y como la conocemos hoy en día, se popularizó a partir de la década de 1980, a raíz de unos estudios publicados por el Dr. John Freeman, en los que esta dieta parecía ser una herramienta terapéutica muy útil en niños con epilepsia refractaria que no respondían al tratamiento farmacológico convencional.

A partir de la segunda década del siglo xx se empezó a poner de moda la dieta cetogénica como tratamiento útil en la pérdida de peso en determinados tipos de cáncer y en personas con obesidad y diabetes. Pero hasta hace un par de años no se han multiplicado los estudios y no han empezado a aparecer las primeras evidencias del uso de la dieta cetogénica en diferentes patologías de tipo autoinmune y en trastornos neurodegenerativos como el alzhéimer.

Encontramos, incluso, varios estudios que hablan de los beneficios de la dieta cetogénica mediterránea como herramienta terapéutica en pacientes con esclerosis lateral amiotrófica y para una pérdida de peso cardiovascularmente saludable.

Y aunque aún queda mucho camino por recorrer, la dieta cetogénica se presenta como un tratamiento de coste y riesgo bajos y potenciales beneficios. Como ya he comentado, el estado de cetosis es un estado metabólico natural del organismo, pero eso no significa que todos debamos estar en cetosis continua ni que tengamos

que practicar la dieta cetogénica de por vida. De hecho, si tenemos una correcta salud, comemos de forma saludable y practicamos deporte, disfrutaremos de una buena flexibilidad metabólica. Este concepto que, junto a la dieta cetogénica, también se ha puesto muy de moda en los últimos años, tiene que ver con la capacidad que tiene nuestro organismo de usar diferentes sustratos energéticos. Es decir, de poder funcionar con glucosa o con cuerpos cetónicos dependiendo de su disponibilidad.

La dieta cetogénica favorece la flexibilidad metabólica, pero no tiene sentido usarla de forma continua con ese fin. Podemos potenciarla también con un ayuno intermitente y actividad física de alta intensidad, por ejemplo. Por este motivo es muy importante, desde mi punto de vista, que no nos centremos en un único aspecto para mejorar nuestra salud. Recuerda que la dieta es importante, pero practicar deporte, dormir bien, pasar tiempo en la naturaleza y mantener relaciones interpersonales de calidad es imprescindible.

La popularización de la keto y la moda del bulletproof coffee

No sé si te resultará familiar el bulletproof coffee, o el café a prueba de balas, que tan de moda se ha puesto junto con la dieta keto. El bulletproof coffee consiste en una mezcla de café con mantequilla de yak típico de la zona del Tíbet que importó el empresario

estadounidense Dave Asprey, creando una línea de productos que imitaban esta reconfortante bebida popular entre los monjes tibetanos.

Como era de esperar, se convirtió en imprescindible para los incansables trabajadores del sector tecnológico de Silicon Valley bajo la promesa de que mejoraba la concentración y la capacidad cognitiva de quienes lo tomaban.

La versión que popularizó Asprey contenía aceite MCT o triglicéridos de cadena media, una grasa saturada derivada del proceso de refinado del aceite de coco que se convierte rápidamente en cuerpos cetónicos por su fácil metabolización. Un chute de energía rico en grasas y calorías que sustituye a un desayuno y que mimetiza los efectos del ayuno en el cuerpo. Desde luego, con tantos beneficios entran ganas de tomarlo. De hecho, está buenísimo, sacia y proporciona energía. Sin embargo, al igual que otros productos que se han puesto de moda con el renacimiento de la dieta cetogénica, acabamos centrándonos en pequeños detalles y perdemos de vista lo importante.

Recuerdo muy bien que cuando empecé a investigar sobre la dieta cetogénica no hacía más que ver cafés a prueba de balas y desayunos cetogénicos «americanizados» que me hacían dudar de sus supuestos beneficios. Tortitas *keto* con sirope cero calorías, cafés *bulletproof* con nata y otros añadidos keto, platos rebosantes de beicon y queso, *fatbombs* o, como diríamos aquí, bombas de grasa (frutos secos, aceite de coco, edulcorantes)... Me daba la impresión de que solo veía platos típicos de la dieta occidental transformados en keto a base de sustitutos ultraprocesados.

No me parece mal tomar un *bulletproof* de vez en cuando, pero no entiendo esta necesidad de meter grasa y calorías porque sí, teniendo la posibilidad de comer alimentos reales, poco procesados y producidos en nuestra zona.

Y este es el objetivo de este libro: reconciliarnos con el sabor real de los alimentos, recuperar recetas tradicionales del Mediterráneo y, por supuesto, disfrutar de un postre cetogénico de forma ocasional. ¿Por qué no?

Los principios de la dieta ketomediterránea

La dieta cetogénica puede llevarse a cabo de muchas maneras, pero, para mí, no tiene sentido ninguna dieta si no se tiene en cuenta el contexto en el cual se aplica.

Todos somos hijos e hijas de nuestro entorno directo, es decir, hemos nacido en un lugar con determinadas características climatológicas, culturales, históricas, sociales, etc. Todo esto forma parte de nuestro ADN y de nuestra manera de ver y entender el mundo.

Cuando hablamos de alimentación, tendemos a generalizar conceptos y a hacer recomendaciones nutricionales que obvian todos estos aspectos. Un ejemplo muy claro es el de la dieta mediterránea. Tiene sentido en nuestro contexto, pero ¿debería un esquimal llevar una dieta mediterránea porque hay evi-

dencia sobre sus beneficios? Creo que tiene exactamente el mismo sentido que recomendar a los cretenses comer grasa de foca.

Con la globalización, la llamada dieta occidental o, como a mí me gusta llamarla, la dieta americanizada (basada en ultraprocesados y comida rápida) ha llegado a todos los rincones del mundo y está implicada en la escalada de enfermedades metabólicas. En cualquier país, ciudad, e incluso el pueblo más remoto, puedes encontrarte con una cadena de comida rápida o supermercados con productos procedentes de todas partes del globo.

Para entender mejor el impacto de la dieta y los hábitos de vida determinados por el contexto pondré como ejemplo un estudio que se realizó en mujeres chinas que emigraron a Estados Unidos. El riesgo de padecer cáncer de mama en el país asiático es muy bajo. Seguramente la alimentación y algunos hábitos de salud de las mujeres chinas tienen mucho que ver con esta cuestión. Sin embargo, al emigrar a Estados Unidos y adoptar la dieta occidentalizada y los hábitos del nuevo país, la tasa de cáncer de mama se equipara a la de las mujeres estadounidenses. De ahí la importancia de nuestro contexto a la hora de abogar por una alimentación y un estilo de vida más acorde con nuestra genética. El impacto del entorno sobre nuestra salud es enorme.

La dieta occidental no deja de ser un invento derivado de la industrialización que tiene como objetivo generar mano de obra para producir (nosotros) y facilitarnos la vida elaborando productos alimentarios para que no tengamos que cocinar en casa y perder tiempo en otras cosas que no sean formar parte de esta cadena infinita de producir-consumir-producir.

No quiero irme por las ramas con este tema, así que vuelvo de nuevo a nuestro contexto, el del Mediterráneo, con sus días soleados, sus tomates hermosos en la huerta de verano y sus espetos de sardinas. Cuanto más nos alejamos de esos alimentos que conforman nuestro patrimonio gastronómico, más nos alejamos del bienestar.

Además, seguramente por los días soleados y el clima favorable, a la gente del Mediterráneo le gusta disfrutar de la comida en compañía, celebrando cualquier acontecimiento alrededor de una mesa. Y eso también es salud.

Si por algo se caracteriza la dieta mediterránea es por su elevado consumo de hortalizas y vegetales, pescado azul, frutos secos y semillas, lácteos de calidad... Aunque la dieta mediterránea tal y como la conocemos sitúa en su base a los cereales integrales, las legumbres y los tubérculos, en la dieta ketomediterránea prescindimos de ellos porque su índice glucémico es elevado y, por tanto, no se contemplan en una dieta cetogénica. Eso no implica que sean malos *per se*, sino que cuando usamos la dieta cetogénica como herramienta terapéutica, no tienen cabida por sus características nutricionales. Entonces, ¿qué grupos de alimentos forman parte de la alimentación ketomediterránea?

Veámoslos en detalle, analizando su composición nutricional y estableciendo recomendaciones en cuanto a origen y calidad.

Verduras y hortalizas

Hemos oído hablar de su importancia y de sus beneficios hasta el hartazgo y, aun así, sigue habiendo quien prescinde de ellas porque «no le gustan». Puedo entender que no gusten determinadas verduras u hortalizas, pero lo cierto es que bien cocinadas y acompañadas de los ingredientes adecuados, cualquiera de ellas puede ser deliciosa. Es por eso que en este libro hay un apartado destinado tan solo a recetas con verduras, porque se merecen ser las protagonistas de nuestro menú.



Con carne, con pescado, con queso, con especias, con hierbas aromáticas... Las opciones son infinitas, y seguro que encuentras tu favorita.

Las verduras y hortalizas son ricas en fibra, que sacia y ayuda a mejorar el tránsito intestinal. Asimismo, cito textualmente un interesante estudio sobre diferentes tipos de dietas y su contenido en fibra: «El impacto de la dieta, en particular la fibra, en el microbioma humano influye en amplias clases de metabolitos que pueden modificar la salud» (Tanes, C. *et al.*, 2021).

Asimismo, contienen una serie de sustancias beneficiosas, llamadas polifenoles, que nos ayudan a prevenir un sinnúmero de enfermedades gracias a su poder antioxidante, contrarrestando así el efecto de los radicales libres y ralentizando el envejecimiento celular.

Los vegetales nos aportan diferentes polifenoles, y es importante incluir variedad. ¿Has oído hablar de la importancia de comer el arcoíris? No es otra cosa que ingerir verduras y hortalizas de colores distintos precisamente por los diferentes tipos de compuestos que contienen. A más variedad de colores, más diversidad de polifenoles. Por ejemplo, los tomates son ricos en licopeno; las cebollas, en quercetina; los arándanos, en antocianinas; el ajo, en alicina; el brócoli, en carotenos...

Existen estudios que muestran el efecto de los diferentes tipos de polifenoles como preventivo y tratamiento terapéutico de varias patologías. Por ejemplo, el licopeno se asocia a mejorías en pacientes con accidente cardiovascular; la quercetina reduce la presión sanguínea en pacientes con hipertensión, y la alicina mejora los marcadores relacionados con el colesterol total.

Pan rápido de molde

Cenar un bikini calentito con jamón y queso fundido es uno de esos placeres de infancia que una no olvida. Mis padres compraron nuestra primera sandwichera cuando mi hermano y yo éramos pequeños y los viernes por la noche comíamos sándwiches calientes de queso y jamón delante del televisor viendo una película en familia. Los sándwiches, con mantequilla, por supuesto.

Y ahora que ya no consumimos este tipo de panes ultraprocesados, tenemos nuestra propia versión de pan de molde keto que se prepara en 2 minutos y que no decepciona. Además, es rico en omega 3 y proteínas de alto valor biológico. Está listo en 90 segundos en el microondas. ¿Qué más se puede pedir?

Ingredientes

Para 1 persona

- 1 lata de atún al natural
- 1 huevo y 1 clara
- 1 cucharadita de psilium
- Sal al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

Con la ayuda de una batidora, tritura el atún bien escurrido junto con el resto de ingredientes hasta formar una masa homogénea.

Unta un molde cuadrado de cristal o un táper de unos 15 x 15 cm con un poco de aceite de oliva virgen extra y vierte la mezcla. Cocina en el microondas durante unos 90 segundos a máxima potencia o bien de 10 a 15 minutos en el horno a unos 180 °C.

Podrás cortar una o dos rebanadas y rellenarlas con lo que desees.





Mayonesa en tres versiones

Las salsas en la dieta cetogénica son imprescindibles. Aportan grasa a tus días y están deliciosas. Pero es importante usar, en la medida de lo posible, grasas saludables. Nada tiene que ver un huevo ecológico y un aceite de oliva virgen extra que una margarina o un aceite de girasol. Tenemos que ser cuidadosos. Además, como comentaba en la introducción, algunas personas tendrían que moderar el consumo de lácteos, pero la mayoría de salsas suelen contener nata (en este libro también hay algunas de ellas). Prioriza salsas como las mayonesas caseras y otras mezclas a base de especias y hierbas aromáticas. Suman grasas, antioxidantes y otros compuestos interesantes para tu salud. Con estas mayonesas lo tienes todo.

Ingredientes

Para la base

1 huevo

100 ml de aceite de oliva virgen extra

El zumo de $\frac{1}{2}$ limón

Sal al gusto

Para cada versión

Ajo

Pimentón

Albahaca

Preparación

Simplemente, bate todos los ingredientes en un recipiente redondo y hondo con la ayuda de una batidora de inmersión. Mantén la batidora en el fondo hasta que empiece a ligar la mayonesa y, después, sube y baja hasta que se hayan integrado bien los ingredientes.

Para la versión con ajo, tipo alioli, tan solo debes añadir un diente de ajo (o dos, si lo deseas). Es ideal para carnes y pescados de todo tipo.

Para la versión con pimentón, agrega 1 cucharada de pimentón de calidad antes de batir. Es perfecta para pescados y carnes blancas.

Para la versión con albahaca, incorpora un puñado de hojas de albahaca al gusto antes de batir. Esta me gusta especialmente para pescados blancos.



Huevos con nidos de calabacín

Nada más Mediterráneo y veraniego en nuestra casa como bajar al huerto a por unos calabacines y mirar si las gallinas han dejado algún regalo en los ponederos. Es uno de los rituales que repetimos diariamente durante nuestras vacaciones de verano, y es que tener un huerto y gallinas ha sido todo un acierto.

Teniendo en cuenta la cantidad de huevos que consumimos cada semana, el hecho de tener unas gallinas fue una gran idea. Nosotros les damos los restos de las verduras del huerto y, a cambio, ellas nos regalan unos huevos ecológicos de primera categoría.

Ingredientes

Para 1 persona

½ calabacín

3 huevos

Sal y pimienta

Orégano seco

Un trozo de queso feta o de cabra

Aceite de oliva virgen extra

Preparación

Para realizar los nidos de calabacín, debes cortarlo en forma de espiral. Puedes usar un utensilio pensado para ello, o bien un pelador y mucha paciencia. Recomiendo la primera opción porque le vas a sacar partido.

Calienta una sartén con aceite de oliva y haz tres nidos con las tiras de calabacín. A continuación, casca un huevo sobre cada uno de ellos, baja el fuego, coloca la tapa y deja que cuaje bien la clara.

Retira del fuego, salpimenta, esparce un poco de orégano seco y desmenuza un poco de queso feta o de cabra por encima.



Pollo al limón

Se trata de un clásico que nunca falla y que gusta tanto a mayores como a pequeños. Este pollo al limón es tan fácil de preparar que se convertirá en un básico de tus menús semanales. Puedes acompañarlo de una buena ensalada, un poco de coliflor gratinada o arroz de coliflor o *coliarroz*. Y no te olvides de elaborar un delicioso caldo con los huesos.

Ingredientes

Para 4 personas

1 pollo de pasto de unos **2-2,5 kg**

El zumo de **3** limones

1 limón en rodajas

1 cabeza de ajos

40 ml de aceite de oliva

40 ml de agua

Sal y pimienta

Con la ayuda de un pincel de cocina, pincela bien el pollo para que no quede ningún lado sin impregnar y, a continuación, vierte lo que sobre en la fuente.

Añade los dientes de ajo sin pelar e introduce el pollo en el horno.

Baja la temperatura a 200 °C y deja que se ase durante 1 hora 30 minutos, aproximadamente. El tiempo depende en gran medida del tipo de horno.

Durante la cocción y, con la ayuda de una cuchara, ve rociando el pollo con los jugos que vaya soltando y, si fuera necesario, vierte un poco de agua en la fuente para que no se evapore en su totalidad.

Para saber si el pollo está cocido, usa un pincho de cocina e introdúcelo en la zona de la pechuga. Al sacarlo, el líquido debe salir de color blanco o transparente.

Sírvelo caliente con una buena ensalada o con coliflor con la bechamel keto de la página 78, mi combinación favorita.

Preparación

Precalienta el horno a 240 °C.

Limpia bien el pollo si quedan restos de plumas o de vísceras y colócalo en una fuente refractaria.

Mezcla en un bol el zumo de limón, el aceite de oliva, el agua, la sal y la pimienta, y remueve bien.



Tarta de queso rápida

Es la favorita de mi marido. Se ha acostumbrado a prepararla siempre que nos invitan familiares o amigos. Se asegura de que va a poder disfrutar de un postre igual que los demás y, además, la elabora en un santiamén. La verdad es que la borda. Es una receta que no tiene ningún misterio, pero tal vez por eso es uno de esos básicos que siempre salen bien y que deben formar parte del recetario.

Puedes acompañarla con la misma mermelada de la panacotta de la página 206 o comerla tal cual. Estoy convencida de que te va a encantar.

Ingredientes

Para 6 personas

400 g de queso crema

200 ml de nata para montar

60 g de eritritol

3 huevos

Preparación

Precalienta el horno a 200 °C.

Mezcla todos los ingredientes en un bol con la ayuda de unas varillas o de una batidora. Cuando la preparación esté homogénea y sin grumos, viértela en un molde redondo forrado con papel sulfurizado (uno de unos 20 cm será suficiente).

Introdúcelo en el horno y baja la temperatura a 170 °C con calor arriba y abajo, si es posible, para que la parte superior se dore. Con de 20 a 25 minutos será suficiente. Si tu horno es diferente, ponlo bajo el gratinador para conseguir ese toque dorado.

Deja que se enfríe del todo antes de desmoldar y reserva en la nevera antes de servir.