Canelith

COLECCIÓN ALIMENTACIÓN

MUESTRA GRATIS









MUESTRA GRATIS · KETO Y BAJAS EN CARBOHIDRATOS

Keto y bajas en carbohidratos

4 recetas de muestra del libro completo, que trae 45. Pruébalas y, si te gustan, consigue el libro en canelith.com/tienda.

4 recetas de muestra | Gratis | Info nutricional

INCLUYE

1. Qué es keto y para quién es (explicado fácil)
2. Carbohidratos netos de cada porción
3. Panes, arepas y pizzas sin harina de trigo
4. Reemplazos baratos para ingredientes caros
5. Cómo ajustar si defines o subes volumen
6. Opciones vegetarianas y sin gluten



Canela te explica cómo leer cada receta en dos minutos.

Cómo usar este recetario

Cada receta trae lo que necesitas para hacerla bien y para saber cuánto estás comiendo.

LA ETIQUETA DE CADA RECETA

Como en los productos del supermercado: calorías, proteína, carbohidratos, grasas y fibra **de una porción**. Si comes dos porciones, multiplica por dos.

Los valores salen de los gramos de cada ingrediente, con datos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA FoodData Central). Son aproximados: cambian un poco según la marca, el tamaño y cómo cocines.

POR PORCIÓN

499	**kcal**
Proteína	**32 g**
Carbohidratos	**12 g**
Grasas	**37 g**
Fibra	**8,2 g**

SI ESTÁS DEFINIENDO

Quieres bajar grasa sin perder músculo: comes un poco menos de lo que gastas y mantienes la proteína alta. Cada receta te dice qué quitar o cambiar para bajar calorías sin quedarte con hambre.

SI SUBES VOLUMEN

Quieres ganar músculo: comes un poco más de lo que gastas, con suficiente proteína y carbohidrato para entrenar fuerte. Cada receta te dice qué sumar.

LAS ETIQUETAS

VEGANA · VEGETARIANA · SIN GLUTEN · ALTA EN PROTEÍNA · APTA KETO · SIN HORNO · COLOMBIANA · RÁPIDA

Alta en proteína: 20 g o más por porción. **Baja en carbohidratos:** 15 g o menos. **Sin gluten:** sin trigo, cebada ni centeno; si lleva avena, usa avena certificada sin gluten. **Vegana:** nada de origen animal (ni huevo, ni lácteos, ni miel). **Vegetariana:** sin carne ni pescado; puede llevar huevo y lácteos. **Apta keto:** 8 g o menos de carbohidratos netos (carbohidratos menos fibra) por porción; si sigues keto, cuida el total del día, que suele ser de 20 a 50 g.

LAS MEDIDAS

1 taza	240 ml
1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml
1 medida de proteína	unos 25 a 30 g (mira la de tu tarro)

Al lado de cada ingrediente va su peso en gramos. Si tienes gramera, úsala: es la forma más exacta.

Y LA PROTEÍNA EN POLVO

Puedes usar la proteína que ya tienes o la que te recomendemos según lo que buscas. Si una receta la lleva y no tienes, la receta te dice con qué reemplazarla (yogur griego, huevo o queso).

¿Quieres una recomendación a tu medida? Pide tu asesoría en canelith.com.



Zapote te cuenta qué es keto antes de empezar.

Qué es keto, explicado fácil

Keto (o cetogénica) es comer muy pocos carbohidratos —en general de 20 a 50 g al día— para que el cuerpo use más grasa como energía. Se come proteína, verduras y grasas: huevo, carnes, pescado, queso, aguacate, aceite de oliva, semillas.

CARBOHIDRATOS NETOS

Son los carbohidratos menos la fibra, porque la fibra casi no se absorbe. Cada receta de este libro tiene **8 g o menos de carbohidratos netos por porción**, para que te alcance para 3 o 4 comidas en el día.

Ejemplo: 12 g de carbohidratos con 5 g de fibra = 7 g netos.

LO QUE DEBES SABER

Keto no es obligatorio para bajar grasa. Lo que más pesa es el total de calorías del día y comer suficiente proteína. Keto sirve si te ayuda a controlar el hambre o te gusta comer así.

Los primeros días puedes sentir cansancio o dolor de cabeza: toma agua y no olvides la sal. En entrenos muy intensos el rendimiento puede bajar un poco al principio.

HABLA PRIMERO CON TU MÉDICO SI…

tienes diabetes o tomas medicamentos para el azúcar o la presión, tienes problemas de riñón, hígado o vesícula, estás embarazada o lactando, o tienes antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria.

INGREDIENTES CAROS: REEMPLÁZALOS

Harina de almendras: usa maní o semillas de girasol molidas, o mitad linaza molida. **Eritritol:** usa estevia o sucralosa al gusto. **Shirataki:** usa calabacín en tiras o repollo cortado fino. **Goma xantana:** usa 1 cucharadita de chía o linaza molida. Cada receta te dice con qué cambiarlo.

Índice

DESAYUNOS KETO

Arepitas keto de queso y linaza pág. 5

ALMUERZOS Y CENAS KETO

Lasaña de calabacín con carne y queso gratinado pág. 6

PANES, MASAS Y PIZZAS KETO

Pan de linaza en taza, listo en 2 minutos pág. 7

SNACKS, POSTRES Y BATIDOS KETO

Chips de queso horneado con guacamole pág. 8

Desayunos keto

Canela: Con huevo, queso, aguacate y harinas sin trigo: llenan y casi no tienen carbohidratos.

Arepitas keto de queso y linaza

Colombiana · Vegetariana · Sin gluten · Alta en proteína · Baja en carbohidratos · Sin horno · Rápida · Apta keto

Dos arepitas doradas por fuera y con queso derretido por dentro, sin una gota de harina de maíz. Para el desayuno o la cena, con un tinto al lado.

⏱ 15 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **3 cucharadas** linaza molida 30 g
  mejor si es dorada: el sabor es más suave
- **1/2 cucharadita** polvo para hornear 2 g
- **1 unidad** huevo 50 g
- **1/2 taza rallada** queso mozzarella semidescremado 60 g
- **1 tajada delgada, desmoronada** queso fresco o campesino 30 g
  queso campesino, costeño o blanco
- **al gusto** de sal 0 g
- **1 cucharadita** mantequilla 5 g
  para el budare o la sartén

Si no tienes...

- Si no tienes linaza, usa 30 g de harina de almendras (quedan más suaves) o 15 g de harina de coco con 1 cucharada de agua.
- El queso campesino se llama queso fresco, queso blanco o queso panela (México); la mozzarella puede ser quesillo o cualquier queso que derrita.



POR PORCIÓN

499 kcal	
Proteína	32 g
Carbohidratos	12 g
Grasas	37 g
Fibra	8,2 g

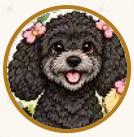
PREPARACIÓN

1. En un tazón mezcla la linaza, el polvo para hornear y una pizca de sal.
2. Agrega el huevo y bate con un tenedor hasta que no queden grumos secos.
3. Incorpora la mozzarella y el queso campesino y mezcla con la cuchara hasta tener una masa pegajosa. Déjala quieta 5 minutos para que la linaza absorba la humedad y se pueda moldear.
4. Con las manos húmedas forma 2 arepas de 1 cm de grosor.
5. Calienta el budare o una sartén antiadherente a fuego medio-bajo con la mantequilla. Cocina las arepas tapadas 4 a 5 minutos por lado, hasta que estén doradas y firmes al tocarlas.
6. Sírvelas recién hechas: frías se ponen duras.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Usa 40 g de mozzarella en vez de 60 y acompaña con tomate en rodajas y café negro.

SI SUBES VOLUMEN
Ábrelas y rellénalas con 2 huevos pericos o con 1/4 de aguacate y jamón.

Consejo: Si se te desarman al voltearlas es porque no reposó la masa o el fuego está muy alto: paciencia y fuego bajo.



Almuerzos y cenas keto

Bella: Mucha proteína y verduras. Acompaña con ensalada o arroz de coliflor.

Lasaña de calabacín con carne y queso gratinado

Sin gluten · Alta en proteína · Baja en carbohidratos · Apta keto

Láminas de calabacín en lugar de pasta, salsa boloñesa casera y queso dorado. Todo el sabor de una lasaña, con la mitad de calorías.

⏱ 70 min · Media · 4 porciones

INGREDIENTES

- **2 calabacines grandes** 500 g
  zucchini
- **2 cucharaditas** aceite de oliva 10 g
- **1/3 de cebolla picada** 40 g
- **2 dientes picados** ajo 5 g
- **400 g** carne molida magra (90/10) 400 g
- **2/3 de taza** salsa de tomate natural sin azúcar 160 g
  sin azúcar
- **Orégano, pimienta y una pizca de nuez moscada** 0 g
- **unas hojas** albahaca 5 g
- **1 unidad** huevo 50 g
- **1/4 de taza** crema de leche entera (35 % grasa) 60 g
- **1 taza rallada** queso mozzarella semidescremado 120 g
- **1 1/2 cucharadas** queso parmesano rallado 15 g
- **al gusto** de sal 0 g

Si no tienes...

- Si no tienes crema de leche, usa 3 cucharadas de queso crema o de queso cottage.
- La carne de res se puede cambiar por pollo o pavo molido.
- Si no consigues calabacín, usa láminas de berenjena asadas 5 minutos antes.



POR PORCIÓN

398 kcal	
Proteína	33 g
Carbohidratos	9,7 g
Grasas	25 g
Fibra	2,1 g

PREPARACIÓN

1. Corta los calabacines a lo largo en láminas de 3 a 4 mm (con pelador o mandolina). Ponles sal, déjalas 10 minutos sobre papel de cocina y sécalas bien: así la lasaña no queda aguada.
2. En una sartén con el aceite sofríe la cebolla y el ajo 3 minutos. Agrega la carne y cocina 8 minutos desmenuzando, hasta que dore.
3. Suma la salsa de tomate, el orégano, la pimienta y sal. Cocina a fuego bajo 10 minutos, hasta que espese. Termina con la albahaca.
4. Bate el huevo con la crema, la nuez moscada y una pizca de sal: es la "bechamel" rápida.
5. Precalienta el horno a 190 °C. En un molde de 20 x 20 cm arma capas: calabacín, carne, un poco de crema y mozzarella. Repite 2 o 3 veces y termina con mozzarella y parmesano.
6. Hornea 30 minutos, hasta que el queso dore. Deja reposar 10 minutos antes de cortar en 4 porciones.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Usa 80 g de mozzarella y sirve con una ensalada verde grande.

SI SUBES VOLUMEN
Come 1 1/2 porciones o suma una ensalada con aguacate y semillas.

Consejo: Congela las porciones ya cortadas: duran 2 meses y salen bien en el microondas.

Panes, masas y pizzas keto

Minchu: Panes, arepas, tortillas y pizzas sin harina de trigo ni de maíz.

Pan de linaza en taza, listo en 2 minutos

Vegetariana · Sin gluten · Baja en carbohidratos · Sin horno · Rápida · Apta keto

Un pancito esponjoso que se hace en el microondas. Se corta en dos, se tuesta y sirve para sándwich o para acompañar huevos.

⏱ 5 min · Fácil · 1 porción

INGREDIENTES

- **3 cucharadas** linaza molida 30 g
- **1/2 cucharadita** polvo para hornear 2 g
- **1 unidad** huevo 50 g
- **1 cucharadita derretida** mantequilla 5 g
  o aceite de oliva
- **Una pizca de orégano o ajo en polvo (opcional)** 0 g
- **al gusto** de sal 0 g

Si no tienes...

- Si no tienes linaza, usa 3 cucharadas de harina de almendras o 1 1/2 de harina de coco con 1 cucharada de agua.
- Sin microondas: hornéalo en un molde pequeño a 180 °C 12 a 15 minutos.



POR PORCIÓN

269 kcal	
Proteína	12 g
Carbohidratos	9,6 g
Grasas	21 g
Fibra	8,2 g

PREPARACIÓN

1. En una taza o recipiente cuadrado apto para microondas mezcla la linaza, el polvo para hornear y la sal.
2. Agrega el huevo y la mantequilla y bate con un tenedor hasta que no queden partes secas.
3. Cocina en el microondas a máxima potencia 90 segundos a 2 minutos, hasta que esté firme al tocarlo en el centro.
4. Desmóldalo, déjalo enfriar 2 minutos, córtalo en dos y tuéstalo en una sartén o tostadora.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Rellénalo con pollo desmechado, tomate y lechuga.

SI SUBES VOLUMEN
Úntalo con aguacate y suma 2 huevos revueltos.

Consejo: En un recipiente cuadrado sale con forma de pan de molde, perfecto para sándwich.

Snacks, postres y batidos keto

Oliver: Para el antojo y para después de entrenar, sin azúcar.

Chips de queso horneado con guacamole

Vegetariana · Sin gluten · Baja en carbohidratos · Apta keto

Chips crocantes hechos solo de queso para mojar en guacamole con pico de gallo. El snack salado para ver una película.

⏱ 20 min · Fácil · 2 porciones

INGREDIENTES

- **2/3 de taza rallada** queso mozzarella semidescremado 80 g
  o mezcla con parmesano
- **Paprika u orégano** 0 g
- **1 aguacate grande** 150 g
- **1/3 de tomate en cubitos** 40 g
- **1 cucharada picada** cebolla 15 g
- **1 cucharada picada** cilantro 5 g
- **jugo de 1/2 limón** 10 g
- **un trocito picado** ají o chile fresco 5 g
  opcional
- **al gusto** de sal 0 g

Si no tienes...

- Sin horno: haz los chips en una sartén antiadherente a fuego medio, 2 a 3 minutos, hasta que doren.
- También puedes hacer chips con rodajas finas de calabacín horneadas a 120 °C por 1 hora.



POR PORCIÓN

231 kcal	
Proteína	12 g
Carbohidratos	9,6 g
Grasas	17 g
Fibra	5,5 g

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200 °C y forra una bandeja con papel para hornear.
2. Pon el queso en montoncitos de 1 cucharada, separados 3 cm, y espolvorea paprika u orégano.
3. Hornea 6 a 8 minutos, hasta que estén dorados en los bordes. Déjalos enfriar en la bandeja: se ponen crocantes al enfriarse.
4. Guacamole: aplasta el aguacate con un tenedor y mézclalo con el tomate, la cebolla, el cilantro, el ají, el limón y sal.
5. Sirve los chips con el guacamole.

SI ESTÁS DEFINIENDO
Cambia la mitad de los chips por bastones de pepino y pimentón.

SI SUBES VOLUMEN
Sirve con 50 g de pollo desmechado o atún sobre el guacamole.

Consejo: Pon limón al guacamole y cúbrelo con plástico pegado a la superficie para que no se oscurezca.

Canela tiene más para ti en canelith.com.

¿TE GUSTARON? CONSIGUE EL LIBRO COMPLETO

Keto y bajas en carbohidratos trae **45 recetas** con la misma información nutricional, cómo ajustarlas si defines o subes volumen, reemplazos baratos y el índice por tipo de alimentación (vegana, vegetariana, sin gluten, keto, alta en proteína).

7 USD en **canelith.com/tienda** · o todos los recetarios en el **Pack Alimentación**.

Sigue con Canelith

Lo encuentras en la tienda de **canelith.com/tienda**. Síguenos en Instagram: **@canelith_**.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO



Core con Canela



Glúteos con Bella



Piernas fuertes



Tren superior con Minchu



Cuerpo completo



Más ligera, más fuerte



Alto rendimiento con Zapote

PARA COMER MEJOR

Proteínas y nutrientes — GRATIS
Cuánta proteína comer, macros, suplementos con evidencia e hidratación.

Recetas saludables básicas — GRATIS
20 recetas fáciles para empezar.

Recetas saludables completas — TIENDA
Más de 180 recetas para entrenar.

Jugos verdes y smoothies — TIENDA
Bebidas, bowls y barritas.

Haz tu barra — TIENDA
Barras y bolitas con proteína.

ASESORÍA CON NUESTRO ENTRENADOR

Clase en vivo, valoración inicial o un plan a tu medida. También te recomendamos proteína y suplementos según lo que buscas. Pídelo en **canelith.com**, sección Entrenamiento, por el formulario o por WhatsApp.

Este recetario es informativo y no reemplaza la consulta con un nutricionista o médico, sobre todo si tienes una condición de salud, alergias, estás en embarazo o tomas medicamentos. Valores nutricionales aproximados calculados con USDA FoodData Central.