



10 IDEAS

RECETAS BAJAS EN HIDRATOS

MARIA ANTÒNIA BAUÇÀ
Dietista-Nutricionista



INDICE DE RECETAS

1. Pan de almendras.....	1
2. Wrap de calabacín	1
3. Rollo de calabacín con salmón.....	2
4. Nuggets Caseros	2
5. Pizza sin harinas	3
6. Pastel de pescado	3
7. Tortitas low carb.....	4
8. Pudding Chocolate.....	4
9. Tarta de queso	5
10. Postre chocolate	5

PAN DE ALMENDRAS

INGREDIENTES:

- 30g de almendra molida
- 1 huevo
- 1 cucharada AOVE
- 1 pizca de sal, orégano
- 1 cucharadita de bicarbonato

Elaboración: mezclamos todos los ingredientes y lo llevamos al microondas durante un minuto y medio. Mejor tostado.



WRAP DE CALABACÍN

INGREDIENTES:

- 1 calabacín
- 100g mozzarella rallada
- Pizca orégano, sal



Elaboración: corta calabacín con una mandolina en rodajas muy finas. Colócalo sobre un papel de horno formando un rectángulo. Por encima tápalo con la mozzarella rallada y lo llevas al horno a 180° durante uno 10-15min. Lo puedes rellenar a tu gusto, por ejemplo, de carne picada o pollo con ensalada.

ROLLO DE CALABACÍN CON SALMÓN

INGREDIENTES:

Ingredientes para 3 personas

Para la masa

- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 4 huevos

Para el relleno

- 100g salmón ahumado
- 50g philadelphia light
- 60g aguacate

Elaboración: Rallamos el calabacín y la zanahoria, añadimos un poco de sal para que suelte el agua, estrujamos bien. Lo mezclamos con los huevos batidos y lo colocamos sobre una bandeja de horno forrada previamente con papel de horno, lo dejamos en forma de rectángulo, llevamos al horno durante 10-15 minutos a 180°. Cuando esté tibio rellena.



NUGGETS CASEROS

INGREDIENTES:

- 200g de carne picada de pollo
- Especias: ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón, sal y pimienta.
- 2 huevos
- 50g parmesano en polvo

Elaboración: formamos los nuggets con el pollo picado y las especias, después lo pasamos por huevo batido y rebozamos con el parmesano.

Lo puedes cocinar en air fryer y al horno más o menos unos 20 -30 minutos al horno a 200°.



PIZZA SIN HARINAS

INGREDIENTES:

- 2 latas de atún
- 2 huevos
- Especias: orégano, ajo en polvo, cebolla en polvo.
- Havarti light
- Tomate frito sin azúcares



Elaboración: Triturar atún y los dos huevos junto a las especias. Llevar al horno durante 8 minutos a 180°. Después colocar los toppings, en este caso, havarti y tomate frito sin azúcares y volver a introducir en el horno hasta que se funda el queso.



PASTEL DE PESCADO

INGREDIENTES:

- 1 cebolla/ puerro
- 100g tomate frito sin azúcares
- 30ml agua o caldo de pescado
- 3 huevos
- 500g pescado blanco
- 100ml leche evaporada para cocinar
- Especias: sal, pimienta, orégano, puedes añadir las que más te gusten.

Elaboración: Primero sofreír la cebolla o puerro, cuando esté doradita, añadir el tomate y las especias. Seguidamente el pescado que se vaya medio cocinando, al cabo de 2 minutos añadir el caldo o agua, hasta que vaya reduciendo. En otro recipiente batir los huevos y la leche evaporada. Seguidamente añadir el pescado, colocarlo toda la mezcla en un molde y llevarlo al horno 35 minutos a 180°.

TORTITAS LOW CARB

INGREDIENTES:

- Harina de coco: 25g
- Queso crema: 100g
- Huevos: 5
- Eritritol: 40g
- Polvo de hornear: ½ cucharadita
- Esencia de vainilla
- Mantequilla para la sartén



Elaboración: Mezcla todos los ingredientes en un bol. Calienta una sartén a fuego medio e incorpora la mantequilla. Echa la mezcla y cocina la tortita hasta que esté hecha por un lado. Una señal de que está lista son las burbujitas que salen en la parte superior de la tortita. Cocina la tortita por el otro lado unos minutos.

Nota: puedes sustituir la harina de coco por 120g harina de almendra.

PUDDING CHOCOLATE

- 1 huevo
- 2 peras
- 2 cucharadas cacao puro
- 2 cucharadas Harina arroz
- 2 cucharadas eritritol
- 1 cucharadita aceite de coco



Elaboración: Pelar las peras y triturar todos los ingredientes. Llevar al horno a 180° durante unos 20 minutos aproximadamente. Disfruta de este postre bajo en calorías.



TARTA DE QUESO

INGREDIENTES:

- 450 g de queso cottage
- 1 taza de yogur griego sin azúcar
- 2 scoops de proteína en polvo (opcional)
- 1/4 taza de leche de almendra o leche de coco
- 2 huevos enteros
- 30g Eritritol
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Elaboración: En un tazón grande, mezcla el queso cottage (o ricotta) con el yogur griego. Usa una batidora de mano o una licuadora para lograr una textura más cremosa, ya que el cottage suele tener grumos. Agrega los scoops de proteína en polvo, la leche de almendra, los huevos, el edulcorante, el extracto de vainilla. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados y obtengas una masa homogénea. Coloca el cheesecake en el horno precalentado a 180°C y hornea durante 45-50 minutos, o hasta que el centro esté casi firme. Es normal que el centro se vea ligeramente tembloroso; esto se corregirá cuando el cheesecake se enfríe y repose en el refrigerador.



POSTRE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de cottage
- 1 de chocolate puro,
- 1 cucharada eritritol
- Pizca esencia de vainilla

Elaboración: Triturar y llevar a la nevera la menos 4 horas.



Plexes
Centre Multidisciplinar


Espero que te haya gustado


VISITA MI PÁGINA WEB PARA VER LOS
SERVICIOS, BLOG Y UN POQUITO DE MI

www.ceibanutricion.es

www.3plexes.com

Puedes solicitar tu cita mediante web o Whatsapp

 633.022.758

 @mariaantonia.bauza.nutricion

10 IDEAS

RECETAS BAJAS EN HIDRATOS

