

KETO ENTRE AMIGOS

RAQUEL.KETO



A Mi familia

Son los catadores oficiales, todas las recetas fueron probadas y aceptadas por ellos. Toda la semana estuvieron cenando aperitivos jaja. Gracias por aguantar esta locura, la cocina y el salón eran como un campo de batalla cuando no conseguía una foto. Sólo he recibido apoyo de vuestra parte.
Sois mi equipo y os amo.



¡Hola! Soy Raquel.

Cuando pensé en Keto entre Amigos, en mi cabeza, estaba la posibilidad de crear un libro que no sólo lo disfrutara la comunidad cetogénica. Quiero contarte por qué elegí dedicarme únicamente a los aperitivos.

Me hace muy feliz cocinar distintos platos cuando vienen amigos a casa, me encanta ver la mesa llena y que cada uno pueda elegir qué comer. Ha habido ocasiones en las cuales fui invitada a una comida y el plato que servían no me gustaba a mí o a algún miembro de mi familia.

En mi mesa, siempre va a haber opciones para todos los gustos. Incluso si tienes un amigo vegano o vegetariano, es importante tener algo para ellos.

Desde que empecé la alimentación cetogénica, cuando vienen mis amigos a casa me dicen que quieren probar todas mis recetas. Yo les pido que entren a mi cuenta de Instagram y elijan el menú, para mí es divertido y más fácil.

Por otro lado, también sé que para algunos es más complicado que sus invitados quieran comer keto, y les resulte más difícil cocinar. Por esa razón pensé en aperitivos, son sencillos de preparar y deliciosos.

Estoy deseando ver cómo los preparas y espero que te gusten tanto como a mí. Sobre todo, estoy deseando que disfrutes de Keto entre Amigos.

Con mucho cariño,

Raquel Keto



RECETAS

- 6 Albóndigas de espinacas
- 8 Antipasto
- 10 Brandada de bacalao
- 12 Canapé nube
- 14 Caprese
- 16 Conos de berenjena
- 18 Cookies de parmesano
- 20 Crema de manchego y olivas
- 22 Dip de camarón y alcachofas
- 24 Espuma de mostaza y langostinos



RECETAS

- 26 Huevo con chorizo
- 28 Langostino y rulo de cabra
- 30 Mejillones en salsa brava
- 32 Mousse de rúcula y rabanito
- 34 Panecillos
- 36 Pintxo de queso feta
- 38 Pintxo de frambuesa
- 40 Pionono de langostinos
- 42 Rollito de pavo
- 44 Tacos de camarones



Albóndigas de Espinacas

INGREDIENTES

½ taza de espinacas o acelgas ya cocidas

50g de mozzarella rallada aproximadamente

50g de queso cheddar

3 huevos

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de sal

½ taza de harina de almendras

¼ de chicharrón molido

1 cucharada de psyllium

PREPARACIÓN

1. Escurre muy bien las espinacas que no queden con agua.

2. En un procesador o batidora mezclamos los huevos, los quesos, espinacas.

3. Unimos esa pasta con los ingredientes secos. La masa es bastante pegajosa, puedes mojarle las manos con aceite o agua.

4. Formamos bolas no muy grandes.

5. Las cocinamos en la air fryer por 15 min, temperatura 180° C. También puedes en el horno.

TIPS

Acompañar con salsas deliciosas.



Antipasto

INGREDIENTES

Rodajas de salchichón

Aceitunas verdes

Alcachofas cocinadas

Hoja de albahaca

Pimiento rojo

Bolas de mozzarella

PREPARACIÓN

1. Estas banderillas tienen mil posibilidades, puedes usar tu imaginación.
2. Pero esta combinación queda deliciosa.
3. Simplemente monta y listo.

TIPS

Si encuentras una tienda de confianza de encurtidos tienes muchísimas opciones.



Brandada de Bacalao

INGREDIENTES

80g de AOVE

2 dientes de ajo

250g de Bacalao salado
(leer tips)

30ml de nata

Sal y pimienta

Pimiento asado

PREPARACIÓN

1. Rehoga 1 diente de ajo con el aceite.
2. Corta el bacalao y cocínalo durante 3-5 minutos a fuego suave. Apaga el fuego, tápalo y espera a que se cocine con el calor de la olla.
3. Vuelve a ponerlo al fuego y vamos añadiendo la nata y vamos removiendo para que se ligue con el pescado.
4. Condimenta con pimienta y rectifica de sal, si fuera necesario.
5. En una sartén cocina un diente de ajo laminado con rodajas de pimiento asado. El ajo que no llegue a quemarse.
6. Montamos el vaso. Colocamos toda la brandada de bacalao, el pimiento y los ajos. Terminamos con el aceite de los ajos por encima.

TIPS

Enjuaga los trozos de bacalao y colócalos en un bol grande. Cubrir con agua y guardar en el frigorífico durante 24 horas. El tiempo del desalado dependerá del grosor de los trozos de bacalao. Retira los trozos de bacalao y sécalos con papel de cocina.

Si usas fresco, no necesitas ponerlo en agua.



Canapé Nube

INGREDIENTES

Pan nube

4 huevos, separamos claras de las yemas

½ cucharadita de cremor tártaro

50g de queso crema

Sal

Un poco de cebolla en polvo

Sésamo

Relleno

Queso crema y cebollín

Aceitunas

Jamón

Tomates

Rodajas de rábano

Apio en tiras

PREPARACIÓN

1. Batimos las claras y el cremor tártaro hasta conseguir picos rígidos. Reservamos.

2. En otro bol batimos ligeramente el queso crema y los condimentos.

3. Añadimos una a una las yemas.

4. Por último unimos las dos masas.

5. En la bandeja de horno, ponemos papel vegetal y colocamos con cuidado la masa formando círculos. Espolvoreamos con sésamo por encima.

6. Horno 170° C / 15-18 min.

7. Mezcla queso crema y el cebollín picado y se lo untamos al pan nube ya frío.

8. Decora los canapés al gusto usando vegetales y fiambres.



Caprese

PREPARACIÓN

1. Lo primero que vamos a preparar es el pesto. En una batidora o picador mezclamos el aceite de oliva, el ajo, la sal y las hojas de albahaca.
2. La burrata puedes picarla o abrirla para manejarla mejor en el vaso.
3. Corta los tomates a tu gusto. Más grandes o pequeños incluso machacados.
4. Montamos el vaso. Primero burrata, tomate, pesto, burrata y terminamos con pesto y una hoja de albahaca.



INGREDIENTES

Burrata

Tomates cherry

1 taza de hojas de albahaca

½ taza de aceite de oliva

1 diente de ajo

Sal



Conos de Berenjena

PREPARACIÓN

Cono

1. Mezclamos todos los ingredientes y en la máquina para pizzelle preparamos la masa, poniendo pequeñas cantidades para que no se salga. Con el soporte que viene le damos la forma y dejamos enfriar en una rejilla.

Relleno

1. Cocinamos la berenjena en el horno con sal y un poco de aceite. Reservamos para que se enfríe.

2. Picamos los tomates y la berenjena y mezclamos con la ricotta.

3. Rellenamos los conos y espolvoreamos con parmesano.



INGREDIENTES

Cono

1 cucharada de endulzante

3 cucharadas de harina de almendras

1 huevo

1 cucharadas de ghee

½ cucharadita de esencia de vainilla

Relleno

1 berenjena

Tomates cherry

80g de ricotta

Parmesano



Cookies de Parmesano

INGREDIENTES

200g de parmesano en polvo
o muy picado

200g de harina de almendras

115g de mantequilla a
temperatura ambiente

1 huevo

1 cucharada de sal

1 cucharadita de
condimentos italianos

PREPARACIÓN

1. En un bol mezclamos todos los ingredientes.
2. Con paciencia ir amasando para formar una masa.
3. Con papel transparente daremos forma de rollo redondo o como yo un poco más aplastado. Lo llevaremos a la nevera por 30 min.
4. Cortar en rodajas no muy gruesas para que se cocine más rápido.
5. Bandeja de horno y papel vegetal, así no necesitamos engrasar nada.
6. Horno 180° C / 12- 15 min.



Crema de Manchego y Olivas

PREPARACIÓN

1. Lo primero es poner el queso en un procesador y dejarlo lo más picado que puedas. Reservar.
2. Calentamos en una olla la nata junto con la pimienta. Por unos minutos, cuidado que no hierva mucho. Fuego suave.
3. Añadimos el queso y cocinamos por 3 minutos, para que todo el queso se funda y se mezcle con la nata.
4. Montamos el vaso. La crema de queso y unas aceitunas picadas por encima.

TIPS

Si fuera necesario, puedes batirlo para que sea más cremoso.

Tomarlo frío.



INGREDIENTES

100g de queso manchego

150g de nata para montar

Pimienta

Aceitunas negras

Hojas de albahaca
para decorar



Dip de Camarón y Alcachofas

PREPARACIÓN

1. Rehogamos los camarones y las alcachofas.
2. Vamos añadiendo la mayonesa, la nata y el queso crema a fuego bajo para que se derritan bien.
3. Añadimos el resto de los quesos y las especias.
4. Colocamos en el medio de la sartén y espolvoreamos el perejil por encima. Lo llevamos al horno para que tenga un color dorado.

TIPS

Consumir en caliente. Puedes tenerlo listo pero en el momento de ponerla en la mesa, dar un toque de calor.



INGREDIENTES

- ½ taza de camarones pequeños
- ½ taza de alcachofas
- 3 cucharadas sour cream/nata espesa
- 2 cucharadas de mayonesa
- 200g de queso crema
- ¼ taza de queso mozzarella
- ¼ taza de queso parmesano
- Sal, pimienta y perejil al gusto



Espuma de Mostaza y Langostinos

PREPARACIÓN

1. Calentamos la nata y la mostaza para que se ligen bien.
Reservar en la nevera, necesitamos que esté bien fría para montar.
2. Preparamos los langostinos a la plancha.
3. Montamos la nata con los condimentos y la servimos en copas.
4. Decoramos con langostinos y a disfrutar.



INGREDIENTES

Langostinos cocidos

100ml de nata para montar

2 cucharadas de mostaza dijon

Condimentos de ajo seco,
cebolla y tomates



Huevos con Chorizo

INGREDIENTES

Huevos cocidos

Chorizo rojo para cocinar

Mayonesa

AOVE

PREPARACIÓN

1. Esta receta no tiene ningún misterio, pero es una forma diferente de poner en tu mesa huevo duro.
2. Cocina el chorizo con un poquito de AOVE.
3. Sirve el huevo partido a la mitad con la mayonesa y el chorizo por encima.



Langostino y Rulo de cabra

INGREDIENTES

Langostinos cocidos

Rulo de queso cabra

Rodaja de zucchini cocinado

Kale o col rizada

Salsa Ranchera o mayonesa

PREPARACIÓN

1. Primero cocina el kale con un poco de sal en el horno a 190° C, no hay tiempo sólo mira que se dore, se quema muy rápido. Dejamos enfriar.
2. Cocina los langostinos y la rodaja de zucchini a la plancha.
3. Montar la brocheta y listo.

TIPS

En mi perfil en Instagram encontrarás salsas caseras.

A esta receta le va genial la ranchera pero la mayonesa de ajo también es perfecta.



Mejillones en Salsa Brava

INGREDIENTES

Mejillones

Mayonesa casera

Pimentón picante

PREPARACIÓN

1. Cocinamos al vapor los mejillones.
2. Preparamos la mayonesa casera y le añadimos el pimentón al final.
3. Colocamos los mejillones en un plato y servimos la salsa por encima.

TIPS

Recuerda que es muy importante que los mejillones estén bien limpios.



Mousse de Rúcula y Rabanito

INGREDIENTES

50g de rúcula

160g de nata | Reservamos 30g

Sal y pimienta

1 cucharada de mantequilla

Racimo de rabanitos

AOVE

PREPARACIÓN

1. En una sartén cocinamos la rúcula con mantequilla, esperamos a que reduzca su volumen.

2. Trituramos la rúcula con un poco de nata, sal y pimienta. Reserva en la nevera.

3. Montamos la nata 160g, cuando esté lista, añade la mezcla que tenías reservada en la nevera. Batimos para mezclar todo bien. Conservar en la nevera si no la usas al momento.

4. Cortamos los rabanitos en dados y cocinamos en la sartén. Con aceite de oliva y un poco de sal.

5. Cuando estén fríos, los batiremos junto con los 30g de nata que habíamos reservado.

6. Montamos el vaso. Primero ponemos el puré de rábanos y después la mousse de rúcula.

7. Consumir frío.



Panecillos

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 200° C.

2. En un bol mezclamos todos los ingredientes secos.
3. Derretimos los quesos en intervalos cortos en el microondas, cada 30 segundos y mezclamos, así mas o menos durante 2 -2:30 min.
4. A los quesos le añadimos 2 de los 3 huevos, importante unir bien.
5. Seguido los ingredientes secos, es muy importante hacerlo rápido para que los quesos no se enfríen mucho y la masa sea manejable.
6. El bollo dividirlo en 6 partes y con cada una preparamos rollos alargados.
7. Los cortaremos en rodajas de un dedo más o menos.
8. Pintarlos por encima con el huevo que tenemos reservado. Espolvorea con sal gruesa o sésamo.
9. Horno 200° C / 12 min aprox, tienen que tener un ligero dorado.
10. Dejar enfriar en una rejilla.
11. A la hora de consumirlos, calentarlos.



INGREDIENTES

300g mozzarella rallada

60g de queso crema

3 huevos grandes a temperatura ambiente

240g de harina de almendras

1 cucharadita de polvo de hornear

1 cucharadita de sal



Pintxo de Queso Feta

INGREDIENTES

Queso feta en dados

Tomates cherry

Rodaja de zucchini

Hojas de romero

Condimentos italianos

Sal

AOVE

PREPARACIÓN

1. Cocinaremos a la plancha las rodajas de zucchini con un poco de sal y una gota de aceite de oliva. Dejamos enfriar.

2. Montar el pintxo es muy sencillo. Enrollamos el queso feta con el zucchini y encima ponemos la mitad de un cherry y los condimentos. Un poco de aceite por encima y listo.

3. La mezcla de sabores es genial.



Pintxo de Frambuesa

INGREDIENTES

Frambuesas

Bolas de mozzarella

Chocolate derretido

Hojas de menta

PREPARACIÓN

1. Lavamos bien las frambuesas y las secaremos.
2. La mozzarella debe estar muy escurrida.
3. El chocolate puedes derretirlo con un poco de aceite de coco.
4. Montamos primero la mozzarella, después el chocolate, la hoja de menta y por último la frambuesa. Es un bocado muy especial.



Pionono de Langostinos

PREPARACIÓN

Primero preparamos la masa del pionono

1. Batimos los huevos durante unos minutos para que se emulsionen, si tienes batidora eléctrica mejor. No queremos montarlos, sólo doblar su volumen.
2. Añadimos la harina, el endulzante y el lino. Mezclamos para integrar.
3. En una bandeja de horno con papel vegetal estiramos la masa.
4. Horno 180° C / 10 min aprox.

Mientras se enfría el pionono preparamos el relleno

1. Batimos la mayonesa, el pimiento y los langostinos. Usa la cantidad que quieras dependiendo de cuánto te guste el sabor más o menos intenso.

Montamos

1. Extendemos bien el relleno en la masa y enrollamos.
2. Cortar en rodajas tipo piruletas.



INGREDIENTES

- 3 huevos
- 3 cucharadas harina de almendras
- 1 cucharita de endulzante
- 1 cucharada de lino
- 1-2 pimientos morrón
- 10-20 langostinos
- 1 taza de mayonesa



Rollitos de Pavo

INGREDIENTES

Fiambre de pavo

Rúcula

Queso crema

Tomate seco

Pimienta

Papel transparente

PREPARACIÓN

1. Colocamos el papel transparente sobre una superficie plana.
2. Pondremos el queso crema y por encima ponemos de nuevo papel. Con un rodillo, vaso o las manos lo estiramos para dejar una capa no muy gruesa.
3. Separamos el papel de arriba y colocamos la pimienta, la rúcula y el pavo.
4. Ponemos un papel limpio de nuevo y damos la vuelta para que el pavo quede abajo.
5. Llevar a la nevera unos minutos y después enrollar.
6. Cortar y poner por encima el tomate seco. Pinchar con un palillo.

TIPS

Cortar bien frío.



Tacos de Camarones

PREPARACIÓN

1. En una bandeja de horno y papel vegetal, ponemos los quesos formando un círculo.
2. Llévalos al horno a 200° C, cuando el queso adquiere un color dorado retirar del horno. Dejamos enfriar ligeramente el queso para poder manipularlo.
3. Usa un vaso de cristal o un molde de muffins, dales la vuelta y usa su base para formar las canastas y deja enfriar el queso así.
4. Cocina las gambas en una sartén, reservar.
5. Corta en dados pequeños la cebolla y la añadimos al aguacate aplastado, con zumo de lima al gusto y un chorrito de aceite de oliva.
6. Montamos: sobre la canasta ponemos el guacamole, sour cream, tomatitos y los camarones.

*En mi perfil de Instagram encuentras una receta de sour cream.



INGREDIENTES

Mezcla de quesos mexicanos rallados

Camarones cocidos

1 tomate

1 aguacate

¼ cebolla

Zumo de media lima

AOVE

Sour cream*/crema agria

Agradecimientos

Me gustaría aprovechar este espacio, para agradecer a algunas personas.

Maria Paula Morán

Maria Paula, te conté sobre mi proyecto y que quería regalarlo con poco margen de tiempo. No dudaste ni un segundo en ayudarme y a pesar de lo ocupada que estás, has estado conmigo en todo momento. Tu trabajo altruista en este libro es impecable y eres una persona muy especial. Gracias.

Mis amigas

No voy a decir nombres, ellas saben quiénes son. Fuisteis las primeras en decirme que podía hacer esto, un libro qué locura, pero aquí está, lo hice.

Gracias por creer en mí.

A @replicasurfaces

Por regalarme los fondos para las fotografías.





A MIS SEGUIDORES

Este libro es un regalo para vosotros, por vuestro apoyo, por estar aquí conmigo.
Siempre digo que sin vosotros mi cuenta no funcionaría, sois una parte muy importante.
Gracias por confiar en las recetas y en mí.

Espero que os guste, lo hice con todo mi cariño.

Sígueme [@raquel.keto](https://www.instagram.com/raquel.keto)



www.raquelketo.com