

**no cocinamos más**

# **EL PLAN KETO DE TRES SEMANAS: SIN ABURRIRTE Y “A LO CASERO”**

**Aquí están las recetas caseras y compatibles con la dieta keto\* que enviamos en tupperes. Cópialas y pierde peso comiendo espectacular.**

\* Incluye el planning para cubrir tres semanas completas.



# Hola, soy Manuel de NoCocinoMas.

En este libro encontrarás las mismas recetas de los tupperes caseros adaptados a la dieta keto que nosotros enviamos a domicilio a nuestros clientes para que pierdan peso comiendo casero y sin tocar una sartén.

Hemos simplificado las recetas para adaptarlas a la realidad de alguien que no busca cocinar como un profesional, sino simplemente comer casero y rico mientras baja de peso sin darse cuenta.

**Si conoces las restricciones de la dieta keto, sabrás que equilibrar los ingredientes en su justa medida es un arte.** Si te pasas de carbohidratos, la dieta no funciona. Y si no llegas a tomar los suficientes –además de que puede ser peligroso– las recetas serán más aburridas y monótonas.

Aquí verás que ni aburrimiento ni monotonía.

Sin más, te dejo con el índice.\*

\*Si pulsas en el título de cada plato, te lleva a la receta directamente. En cada receta hay un enlace a nuestra web. Allí encontrarás la información sobre la cantidad de grasa, proteína, carbohidratos y azúcares que llevan los tupperes.

**Haz click para ir directo a la receta.**

## **Carnes**

<a href="#"><u>Pollo al Chilindrón</u></a>	..... 5
<a href="#"><u>Salteado de Carne y Pimientos Verdes</u></a>	..... 6
<a href="#"><u>Solomillo al Roquefort con Champiñones</u></a>	..... 7
<a href="#"><u>Pavo al Curry y Coliflor</u></a>	..... 8
<a href="#"><u>Pollo al Pesto con Espinacas</u></a>	..... 9
<a href="#"><u>Pavo en Salsa de Gambas, Ajos Tiernos y Setas</u></a>	..... 10
<a href="#"><u>Estofado de Cerdo con Tomate</u></a>	..... 11
<a href="#"><u>Albóndigas de Pollo en Salsa de Tomate</u></a>	..... 12
<a href="#"><u>Carrilleras de Cerdo con Pisto</u></a>	..... 13
<a href="#"><u>Pollo a la Carbonara con Parmesano</u></a>	..... 14
<a href="#"><u>Hamburguesa Keto con Palitos de Calabacín</u></a>	..... 15
<a href="#"><u>Salchichas al Vino con Brócoli</u></a>	..... 16
<a href="#"><u>Albóndigas con Pisto</u></a>	..... 17

## **Pescados y Mariscos**

<a href="#"><u>Pez Espada con Tomatitos Cherry</u></a>	..... 18
<a href="#"><u>Salmón al Pesto y Espinacas</u></a>	..... 19
<a href="#"><u>Merluza al Horno con Pisto</u></a>	..... 20
<a href="#"><u>Bacalao a la Vizcaína</u></a>	..... 21
<a href="#"><u>Curry Amarillo de Salmón y Brócoli</u></a>	..... 22
<a href="#"><u>Merluza a la Marinera</u></a>	..... 23
<a href="#"><u>Merluza en Salsa Verde con Menestra</u></a>	..... 24

<u>Albóndigas de Choco en Salsa</u>	..... 25
<u>Merluza en Salsa de Almendras</u>	..... 26

## **Verduras y Guarniciones**

<u>Berenjenas Rellenas de Atún</u>	..... 27
<u>Berenjenas Gratinadas al Parmesano</u>	..... 28
<u>Pimientos del Piquillo Rellenos de Atún</u>	..... 29
<u>Judías Verdes Salteadas con Jamón</u>	..... 30
<u>Coliflor al Ajillo</u>	..... 31
<u>Pisto</u>	..... 32
<u>Crema de Verduras</u>	..... 33
<u>Albóndigas de Berenjena con Salsa de Tomate</u>	..... 34

## **Postres**

<u>Brownie Keto con Avellanas</u>	..... 35
<u>Pastelito de Queso Keto</u>	..... 36

<u><b>Primera semana keto</b> (planning completo).</u>	..... 37
<u><b>Segunda semana keto</b> (planning completo).</u>	..... 39
<u><b>Tercera semana keto</b> (planning completo).</u>	..... 41

<b>Un fallo de esta keto... y una sorpresa</b>	..... 42
--	----------



# Pollo al Chilindrón

2 personas • 45 minutos

1. En una sartén con **2 cucharadas de aceite de oliva**, dora **4 muslos de pollo** salpimentados. Retira y reserva.
2. En la misma sartén, sofríe **1 cebolla** picada y **2 dientes de ajo** laminados hasta que estén transparentes.
3. Añade **1 pimiento rojo** y **1 pimiento verde** cortados en tiras. Cocina hasta que estén tiernos.
4. Incorpora **2 tomates** pelados y picados, y cocina hasta que se deshagan.
5. Agrega **50 gr. de jamón serrano** en taquitos y cocina por un minuto.
6. Vierte **125 ml de vino blanco**, devuelve el pollo a la sartén y cocina a fuego medio-bajo durante unos 30 minutos, hasta que esté tierno y la salsa haya reducido.

Tupper de pollo al chilindrón  
cocinado por profesionales



# Salteado de Carne y Pimientos Verdes

2 personas • 20 minutos

1. Corta en tiras **300 gr. de ternera** y **2 pimientos verdes**.
2. En una sartén grande o wok, calienta **2 cucharadas de aceite de oliva** a fuego alto.
3. Saltea la ternera hasta que esté dorada. Retírala y reserva.
4. En la misma sartén, añade más aceite si es necesario y saltea **1 cebolla** en juliana, **2 dientes de ajo** picados y los pimientos hasta que estén tiernos.
5. Devuelve la ternera a la sartén, añade 2 cucharadas de salsa de soja y cocina todo junto durante 2-3 minutos más.

Tupper de salteado de carne y pimientos verdes (extra tierno)



# Solomillo al Roquefort con Champiñones

2 personas • 30 minutos

1. Corta en medallones de unos 2 cm de grosor **1 solomillo de cerdo (400 gr.)**. Salpimienta al gusto.
2. En una sartén amplia, calienta **1 cucharada de aceite** de oliva a fuego medio-alto y dora los medallones por 2-3 minutos por cada lado. Retira y reserva.
3. En la misma sartén, añade **1 chalota** picada y sofríe hasta que esté transparente. Incorpora **75 ml de vino blanco** y deja reducir 2 minutos.
4. Agrega **200 ml de nata para cocinar** y **150 gr. de queso Roquefort** desmenuzado. Remueve hasta que el queso se derrita y la salsa espese ligeramente.
5. Limpia y corta en láminas **200 gr. de champiñones**. En otra sartén, calienta **1 cucharada de aceite de oliva** y saltea los champiñones con una pizca de sal hasta que estén dorados.
6. Incorpora los champiñones a la salsa de Roquefort, devuelve los medallones a la sartén, cubre con la salsa y cocina a fuego bajo 5 minutos más.

**Tupper de solomillo al roquefort sin champiñones listo para calentar**

A close-up photograph of a plate of food. The plate is white with a brown, repeating pattern of small, teardrop-like shapes. On the plate, there are several pieces of cooked turkey, some of which are coated in a yellow curry sauce. Next to the turkey are pieces of cauliflower and what appears to be a potato or another root vegetable, also coated in the yellow sauce. The food is garnished with small green herbs.

# Pavo al Curry y Coliflor

2 personas • 30 minutos

1. Corta en ramilletes pequeños  $\frac{1}{2}$  **coliflor**, colócala en un bol apto para microondas, cúbreala con film transparente y cocina a máxima potencia 5 minutos. Retira y reserva.
2. Corta en dados **300 gr. de pechuga de pavo**, salpimienta al gusto.
3. En una sartén amplia, calienta **2 cucharadas de aceite de oliva** a fuego medio y dora el pavo durante 5-7 minutos. Retira y reserva.
4. En la misma sartén, añade **1 diente de ajo** picado y 2 cucharaditas de **curry en polvo**, remueve y deja que suelte su aroma durante 1 minuto.
5. Incorpora la coliflor cocida y saltea 3 minutos, mezclando bien con las especias.
6. Añade el pavo nuevamente a la sartén, vierte **200 ml de leche de coco** y cocina a fuego lento 10 minutos, hasta que la salsa espese y la coliflor absorba los sabores.

**Tupper de pavo al curry con coliflor para cenar rico (y keto) sin cocinar**



# Pollo al Pesto con Espinacas

2 personas • 25 minutos

1. Corta en tiras **2 pechugas de pollo (400 gr.)** y salpimienta al gusto.
2. En una sartén, calienta **2 cucharadas de aceite de oliva** y dora el pollo a fuego medio-alto durante 5-7 minutos hasta que esté bien cocido. Retira y reserva.
3. En la misma sartén, añade **1 diente de ajo picado** y **100 gr. de espinacas frescas**. Saltea 2 minutos hasta que reduzcan su tamaño.
4. Vierte **200 ml de nata para cocinar**, **2 cucharadas de salsa pesto** y remueve bien. Cocina 2-3 minutos hasta que la salsa espese.
5. Devuelve el pollo a la sartén, mezcla bien y cocina 2 minutos más para que tome sabor.
6. Sirve caliente con queso parmesano rallado por encima.

Tupper con una buena ración de **380 gr. de pollo al pesto con espinacas**



# Pechuga de Pavo en Salsa de Gambas, Ajos Tiernos y Setas

2 personas • 35 minutos

1. Corta en medallones **2 pechugas de pavo (400 g)** y salpimienta al gusto.
2. En una sartén, calienta **2 cucharadas de aceite de oliva** y dora el pavo por ambos lados durante 5-7 minutos. Retira y reserva.
3. En la misma sartén, añade **2 dientes de ajo** picados, **4 ajos tiernos** troceados y **200 g de setas laminadas**. Saltea durante 5 minutos.
4. Incorpora **150 g de gambas peladas** y cocina hasta que cambien de color.
5. Vierte **100 ml de vino blanco** y deja reducir durante 2 minutos.
6. Añade **200 ml de nata para cocinar, salpimienta** y deja espesar.
7. Devuelve el pavo a la sartén y cocina todo junto durante 5 minutos más.

Aquí el tupper de pechuga de pavo en salsa de gambas, ajos tiernos y setas



# Estofado de Cerdo con Tomate

2 personas • 1 hora 30 minutos

1. Corta en cubos **500 gr. de carne de cerdo** (paleta o pierna) y salpimienta al gusto.
2. En una cazuela, calienta **3 cucharadas de aceite de oliva** y dora la carne durante 5-7 minutos. Retira y reserva.
3. Añade **1 cebolla** picada, **2 dientes de ajo** picados, **1 pimiento verde** troceado y **1 zanahoria** en rodajas. Sofríe durante 10 minutos.
4. Vierte **200 ml de vino tinto** y deja reducir 5 minutos.
5. Añade **400 gr. de tomate triturado**, **1 hoja de laurel**, **sal**, **pimienta** y una pizca de **eritritol** para corregir la acidez. Cubre con agua si es necesario.
6. Cocina a fuego lento durante 1 hora, hasta que la carne esté tierna.

El tupper de estofado de cerdo con tomate, entre más de 150 opciones

A close-up photograph of a white plate with blue concentric circles. On the plate are several golden-brown, round chicken meatballs (albóndigas) coated in a thick, reddish tomato sauce. The meatballs are piled in the center of the plate.

# Albóndigas de Pollo en Salsa de Tomate

2 personas • 40 minutos

1. Mezcla en un bol **500 gr. de carne de pollo** picada, **1 diente de ajo** picado, **1 huevo**, **2 cucharadas de harina de almendra**, **perejil** picado, **sal** y **pimienta**. Forma albóndigas del tamaño de una nuez.
2. Pásalas por harina de almendra y fríelas en una sartén con **aceite de oliva** hasta que estén doradas. Retira y reserva.
3. En la misma sartén, añade **1 cebolla** picada y **1 diente de ajo** picado. Sofríe en 3 cucharadas de aceite de oliva hasta que estén transparentes.
4. Vierte **400 gr. de tomate triturado**, 1 cucharadita de **orégano**, **sal**, **pimienta** y una pizca de **eritritol**. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Incorpora las albóndigas y deja cocinar 10 minutos más, hasta que absorban la salsa.
6. Sirve caliente con **queso parmesano** rallado por encima.

**Tupper con 5 albóndigas de pollo en salsa de tomate, todas hechas a mano**



# Carrilleras de Cerdo con Pisto

2 personas • 2 horas y 30 minutos

1. Salpimienta **4 carrilleras de cerdo** y dóralas en una cazuela amplia con 2 cucharadas de **aceite de oliva** por ambos lados. Retira y reserva.
2. En la misma cazuela, añade **1 cebolla** picada, **1 pimiento rojo** picado, **1 pimiento verde** picado, **1 berenjena** picada y **2 dientes de ajo** picados. Sofríe a fuego medio durante 10 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Vierte **200 ml de vino tinto** y deja reducir durante 5 minutos hasta que el alcohol se evapore.
4. Añade **500 ml de caldo de carne**, salpimienta al gusto y devuelve las carrilleras a la cazuela. Tapa la cazuela y cocina a fuego bajo durante 2-3 horas, removiendo ocasionalmente, hasta que la carne esté muy tierna.
5. Destapa y deja reducir la salsa si es necesario. Sirve caliente acompañado del pisto.

Tupper de carrilleras de cerdo con pisto, nuestra carne más vendida



# Pollo a la Carbonara con Parmesano

2 personas • 25 minutos

1. Corta **2 pechugas de pollo** en tiras y **salpimienta** al gusto.
2. En una sartén, calienta **2 cucharadas de aceite de oliva** a fuego medio-alto. Añade el pollo y cocina hasta que esté dorado. Retira y reserva.
3. En la misma sartén, añade **1 diente de ajo** picado y **100 gr. de champiñones** laminados. Cocina hasta que los champiñones estén tiernos.
4. Incorpora **200 ml de nata para cocinar** y **50 gr. de queso parmesano** rallado. Remueve bien hasta que el queso se derrita y la salsa espese.
5. Añade el pollo reservado y cocina todo junto durante 5 minutos más.
6. Sirve caliente con un extra de queso parmesano rallado por encima.

Tupper de pollo a la carbonara listo  
sin necesidad de hacer la compra



# Hamburguesa Keto con Palitos de Calabacín y Salsa de Parmesano

2 personas • 30 minutos

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Corta **1 calabacín grande** en palitos, colócalos en una bandeja con papel vegetal, rocía con **1 cucharada de aceite de oliva, salpimienta** y hornea 15-20 minutos, hasta que estén dorados.
3. Mezcla en un bol **250 gr. de carne picada de ternera, 1 diente de ajo picado, 1 cucharadita de mostaza, sal y pimienta**. Forma dos hamburguesas y cocínalas en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto durante 4-5 minutos por cada lado, hasta el punto deseado.
4. Para la salsa, mezcla en un bol pequeño **3 cucharadas de mayonesa, 2 cucharadas de queso parmesano rallado y 1 cucharadita de zumo de limón**.
5. Sirve las hamburguesas en plato, cúbre las con la salsa de parmesano y acompaña con los palitos de calabacín horneados.

Tupper de hamburguesa keto con palitos de calabacín, hecho a mano



# Salchichas al Vino con Brócoli

2 personas • 30 minutos

1. Separa en ramilletes **1 brócoli pequeño** y cocínalo al vapor 5 minutos. Reserva.
2. En una sartén amplia, calienta **2 cucharadas de aceite de oliva** a fuego medio. Añade **6 salchichas frescas** y dóralas por todos lados.
3. Incorpora **2 dientes de ajo** picados y **1 hoja de laurel**. Vierte **200 ml de vino blanco** y **200 ml de caldo de pollo**. Salpimienta al gusto.
4. Cocina a fuego lento 15-20 minutos hasta que la salsa reduzca y las salchichas estén bien cocidas.
5. Añade el brócoli reservado a la sartén y mezcla suavemente para que se impregne de la salsa.
6. Cocina 2 minutos más y sirve caliente.

Puedes pedir un tupper de salchichas al vino con brócoli sin suscripción



# Albóndigas con Pisto

2 personas • 40 minutos

1. En un bol, mezcla **250 gr. de carne picada de ternera, 1 diente de ajo picado, 1 huevo batido, 2 cucharadas de pan rallado, sal y pimienta**. Forma albóndigas y pásalas por harina.
2. En una sartén con aceite de oliva, fríe las albóndigas hasta que estén doradas. Retira y reserva.
3. En la misma sartén, añade **1 cebolla picada, 1 pimiento rojo picado, 1 pimiento verde picado y 1 calabacín en cubos**. Sofríe hasta que estén tiernos.
4. Incorpora **400 gr. de tomate triturado**, salpimienta y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Añade las albóndigas a la salsa y cocina durante 10 minutos más.

Tupper de albóndigas caseras con  
pisto (verdura de proximidad) listo



# Pez Espada con Tomatitos Cherry

2 personas • 1 hora y 15 minutos

1. Marina durante 1 hora **2 filetes de pez espada** (unos 400 gr.) con **2 dientes de ajo** picados, 1 cucharada de **orégano**, 1 cucharada de **comino**, **sal**, **pimienta** y **2 cucharadas de aceite de oliva**.
2. Mientras tanto, corta por la mitad **12 tomates cherry**.
3. En una sartén con **1 cucharada de aceite de oliva**, saltea los tomates hasta que estén blandos. Retira y reserva.
4. En la misma sartén, cocina los filetes de pez espada marinados durante unos 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén bien cocidos.
5. Sirve el pez espada acompañado de los tomates cherry salteados.

**Tupper Pez Espada con Tomatitos Cherry listo para calentar y comer**



# Salmón al Pesto y Espinacas

2 personas • 20 minutos

1. Dora en una sartén con **1 cucharada de aceite** de oliva **2 filetes de salmón** (unos 150 gr. cada uno) a fuego medio-alto durante 3-4 minutos por cada lado, hasta que la piel esté crujiente y el interior jugoso. Retira y reserva.
2. En la misma sartén, añade **1 cucharada de mantequilla** y **1 diente de ajo** picado. Cuando empiece a dorarse, incorpora **100 gr. de espinacas frescas** y saltea 2 minutos hasta que se ablanden. Añade **sal y pimienta** al gusto. Retira y reserva.
3. En un bol, mezcla **2 cucharadas de pesto** con **2 cucharadas de mayonesa** hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Sirve el salmón dorado acompañado de las espinacas salteadas y cubierto con una cucharada generosa de la salsa.

Tupper con 380 gramos de salmón al pesto con espinacas



# Merluza al Horno con Pisto

2 personas • 45 minutos

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Lava y corta en dados **1 calabacín, 1 berenjena, 1 pimiento rojo y 1 pimiento verde**. Pica finamente **1 cebolla y 2 dientes de ajo**.
3. En una sartén con **2 cucharadas de aceite de oliva**, sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Añade los pimientos y cocina 4 minutos. Incorpora el calabacín y la berenjena, y cocina 4 minutos más.
4. Agrega **400 gr. de tomate triturado, salpimienta** al gusto y cocina a fuego lento 15 minutos.
5. En una fuente para horno, coloca el pisto en la base. Salpimienta **2 lomos de merluza** y colócalos sobre el pisto. Rocía con **1 cucharada de aceite de oliva**.
6. Hornea 15 minutos, hasta que la merluza esté cocida.

Si quieres, te mandamos este tupper de merluza al horno con pisto a casa



# Bacalao a la Vizcaína

2 personas • 1 hora

1. Desala previamente **2 lomos de bacalao**, sumergiéndolos en agua fría durante 48 horas, cambiando el agua cada 8 horas.
2. Hidrata **4 pimientos choriceros** en agua caliente durante 20 minutos. Retira la pulpa y reserva.
3. Pica finamente **2 cebollas** y **2 dientes de ajo**.
4. En una sartén, calienta **3 cucharadas de aceite de oliva** y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
5. Añade la pulpa de los pimientos choriceros y cocina durante 10 minutos.
6. Incorpora **2 tomates maduros rallados**, **salpimienta** al gusto y cocina a fuego lento durante 20 minutos.
7. Tritura la salsa hasta obtener una textura homogénea.
8. En una cazuela, coloca los lomos de bacalao con la piel hacia abajo y cubre con la salsa. Cocina a fuego lento durante 10-15 minutos, hasta que el bacalao esté en su punto.

Aquí tienes un tupper ya cocinado

A top-down view of a white plate with blue concentric circles. The plate contains a serving of yellow curry with salmon and broccoli. The salmon is in the center, topped with sliced almonds. The broccoli is on the left side of the plate.

# Curry Amarillo de Salmón y Brócoli

2 personas • 25 minutos

1. Dora en una sartén con **2 cucharadas de aceite de oliva, 300 gr. de lomo de salmón** en trozos medianos durante 1 minuto por cada lado, solo para sellarlo. Retira y reserva.
2. Sofríe en la misma sartén **1 cebolla** picada y **2 dientes de ajo** picados hasta que estén transparentes.
3. Añade **1 cucharada de pasta de curry amarillo** y **50 gr. de cacahuets tostados**, removiendo durante 2 minutos.
4. Vierte **200 ml de leche de coco, salpimienta** al gusto y cocina a fuego lento 5 minutos.
5. Desmenuza el salmón y mézclalo con la salsa. Cocina 3-4 minutos, hasta que el pescado esté en su punto.
6. Cocina al vapor **200 gr. de brócoli** durante 5 minutos y sírvelo aparte junto con el curry.

Tupper de curry amarillo de salmón con brócoli que recibes en 24/48h



# Merluza a la Marinera

2 personas • 30 minutos

1. Salpimienta **2 lomos de merluza** al gusto.
2. En una sartén, calienta **2 cucharadas de aceite de oliva** a fuego medio. Dora los lomos de merluza por ambos lados durante 2-3 minutos y reserva.
3. En la misma sartén, añade **1 cebolla** picada, **2 dientes de ajo** picados y **1 pimiento verde** picado. Sofríe hasta que estén tiernos.
4. Incorpora **100 ml de vino blanco** y deja reducir durante 5 minutos.
5. Añade **200 ml de caldo de pescado**, **1 hoja de laurel**, salpimienta al gusto y lleva a ebullición.
6. Coloca los lomos de merluza en la salsa y cocina a fuego lento durante 10 minutos, hasta que el pescado esté en su punto.
7. Sirve caliente, espolvoreado con perejil picado.

Te cocinamos un tupper de merluza  
a la marinera como Dios manda



# Merluza en Salsa Verde con Menestra

2 personas • 30 minutos

1. Salpimienta **2 lomos de merluza** al gusto.
2. En una sartén amplia, calienta **2 cucharadas de aceite de oliva** a fuego medio. Añade **2 dientes de ajo** picados y sofríe hasta que estén dorados.
3. Incorpora **1 cucharada de harina** y remueve durante 1 minuto.
4. Vierte **100 ml de vino blanco** y **200 ml de caldo de pescado**, removiendo constantemente hasta obtener una salsa homogénea.
5. Añade un manojo de **perejil fresco** picado y mezcla bien.
6. Coloca los lomos de merluza en la salsa y cocina a fuego lento durante 10 minutos, volteándolos a mitad de cocción.
7. Mientras tanto, cocina **200 gr. de menestra de verduras** según las indicaciones del paquete.
8. Sirve la merluza acompañada de la menestra y rocía con la salsa verde.

**Tupper de merluza en salsa verde  
con menestra sin conservantes**



# Albóndigas de Choco en Salsa

2 personas • 45 minutos

1. Limpia **500 gr. de choco** (sepia) y pícalo finamente. Mezcla con **1 diente de ajo** picado, **perejil** picado, **1 huevo**, **sal**, **pimienta** y **pan rallado** hasta obtener una masa manejable. Forma albóndigas y pásalas por **harina**.
2. En una sartén con aceite de oliva, fríe las albóndigas hasta que estén doradas. Retira y reserva.
3. En la misma sartén, sofríe **1 cebolla** picada, **1 pimiento verde** picado y **2 dientes de ajo** picados hasta que estén tiernos. Añade **1 tomate** rallado y cocina 5 minutos.
4. Incorpora **200 ml de vino blanco** y deja reducir. Añade **500 ml de caldo de pescado**, salpimienta al gusto y lleva a ebullición.
5. Introduce las albóndigas en la salsa y cocina a fuego lento 20 minutos.

El tupper de albóndigas de choco en salsa siempre está disponible aquí



# Merluza en Salsa de Almendras

2 personas • 35 minutos

1. Pica finamente 1 **cebolla**, 1 **pimiento rojo**, 1 **pimiento verde** y 2 **dientes de ajo**.
2. En una sartén con 2 **cucharadas de aceite de oliva**, sofríe la cebolla, los pimientos y el ajo hasta que estén tiernos.
3. Añade 1 **cucharadita de pimentón dulce** y remueve rápidamente.
4. Incorpora **200 gr. de tomate triturado**, salpimienta al gusto y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
5. Vierte **100 ml de vino blanco**, deja reducir y luego añade **2 cucharadas de almendras picadas**. Cocina 5 minutos más.
6. Salpimienta 2 lomos de merluza y colócalos en la sartén con la salsa. Cocina a fuego lento durante 10 minutos, volteándolos con cuidado a mitad de cocción.

Tupper de merluza en salsa de almendras listo para calentar



# Berenjenas Rellenas de Atún

2 personas • 30 minutos

1. Lava **1 berenjena grande** y córtala longitudinalmente. Realiza unos cortes cruzados en la pulpa y espolvorea sal por encima.
2. Coloca las mitades en el microondas y cocina unos 8-10 minutos, hasta que la pulpa esté tierna. También puedes hornearlas a 180 °C durante unos 20 minutos hasta ablandarlas.
3. Con una cuchara, extrae la pulpa, pícala y mézclala en un bol con **1 lata de atún al natural** bien escurrido (unos 55 gr.) y **5 cucharadas de queso crema** tipo Philadelphia. Remueve hasta obtener un relleno homogéneo.
4. Rellena las cáscaras de berenjena con la mezcla. Espolvorea **30 gr. de queso parmesano rallado** y una pizca de **orégano** seco.
5. Lleva de nuevo al microondas por 1-2 minutos, hasta que el queso se derrita y gratine ligeramente.

Tupper de berenjenas rellenas  
de atún sin conservantes



# Berenjenas Gratinadas al Parmesano

2 personas • 1 hora 10 minutos

1. Corta **2 berenjenas** en rodajas de 1 cm de grosor, espolvorea sal y deja reposar 30 minutos para eliminar el amargor. Sécalas con papel de cocina.
2. Fríe las rodajas en **aceite de oliva** hasta que estén doradas por ambos lados. Déjalas escurrir sobre papel absorbente.
3. En una cacerola, sofríe **1 diente de ajo** picado en **2 cucharadas de aceite de oliva**. Añade **400 gr. de tomate triturado, sal, pimienta y albahaca fresca**. Cocina a fuego lento 15 minutos, removiendo ocasionalmente.
4. Precalienta el horno a 180 °C. En una fuente para horno: coloca una capa de berenjenas, una de salsa de tomate, espolvorea **queso parmesano rallado** y añade **mozzarella en trozos**. Repite hasta acabar con los ingredientes, terminando con queso.
5. Hornea 25 minutos, hasta que el queso se gratine y burbujee. Deja reposar 10 minutos antes de servir.

Tupper casero de berenjenas  
gratinadas al parmesano



# Pimientos del Piquillo Rellenos de Atún

2 personas • 20 minutos

1. Cuece **2 huevos** en agua hirviendo durante 12 minutos. Enfría, pela y pica finamente.
2. En un bol, mezcla los huevos picados con **100 gr. de atún en aceite de oliva** escurrido, 3 cucharadas de **mayonesa**, 1 cucharada de **ketchup** y 1 cucharada del caldo de los pimientos. Remueve hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Rellena **10 pimientos del piquillo** con la mezcla, usando una manga pastelera o una cucharilla.
4. Sirve decorando con aceitunas si lo deseas.

Tupper con pimientos del piquillo  
rellenos de atún 100% caseros

A top-down view of a white ceramic bowl with a gold-colored pattern of small dots and lines. The bowl is filled with sautéed green beans, small pieces of ham, and minced garlic. The beans are bright green and appear tender but firm. The ham is cut into small, reddish-brown cubes. The garlic is finely minced and scattered throughout the dish.

# Judías Verdes Salteadas con Jamón

2 personas • 20 minutos

1. Lava y corta los extremos de **300 gr. de judías verdes**. Cocínalas al vapor 5-7 minutos hasta que estén tiernas pero firmes.
2. En una sartén, calienta **2 cucharadas de aceite de oliva** a fuego medio. Añade **1 diente de ajo** picado y sofríe hasta que esté dorado.
3. Incorpora las judías verdes cocidas y saltea durante 3-4 minutos.
4. Añade **100 gr. de jamón serrano** en cuadraditos pequeños y cocina 2 minutos más.
5. Salpimienta al gusto y sirve caliente.

Tupper de judías verdes con jamón listo para calentar y comer sin ensuciar



# Coliflor al Ajillo

2 personas • 15 minutos

1. Corta en ramilletes **1 coliflor pequeña**, colócala en un bol apto para microondas, cúbrela con film transparente y cocina a máxima potencia 5 minutos.
2. En una sartén grande, calienta **3 cucharadas de aceite de oliva** a fuego medio. Añade **3 dientes de ajo laminados** y sofríe hasta que estén dorados.
3. Incorpora la coliflor y saltea durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente.
4. Sazona con **sal, pimienta y perejil picado** al gusto.
5. Sirve caliente como plato principal o guarnición.

Tupper de coliflor al ajillo, para una cena ligera sin manchar cacharros



# Pisto

2 personas • 35 minutos

1. Pica **1 cebolla**, **1 pimiento rojo**, **1 pimiento verde**, **1 calabacín** y **2 dientes de ajo**.
2. En una sartén amplia con **2 cucharadas de aceite de oliva**, sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
3. Añade los pimientos y cocina durante 5 minutos.
4. Incorpora el calabacín y cocina por 5 minutos más.
5. Añade **400 gr. de tomate triturado**, **salpimienta** y cocina a fuego lento durante 20 minutos, removiendo ocasionalmente.
6. (Extra) Pon dos huevos fritos encima.
7. Sirve caliente, acompañado de pan keto si lo deseas.

**Tupper de nuestro famoso pisto,  
hecho con verdura de huerta local**



# Crema de Verduras Keto

2 personas • 30 minutos

1. Pica **1 calabacín, 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo, 1 cebolla y 1 diente de ajo.**
2. En una olla con 2 cucharadas de **aceite de oliva**, sofríe la cebolla y el ajo hasta dorar.
3. Añade los pimientos y el calabacín. Sofríe 5 minutos.
4. Incorpora **500 ml de caldo de verduras, salpimienta** y cocina a fuego lento 20 minutos.
5. Tritura con una batidora hasta obtener una crema suave. Agrega **100 ml de nata para cocinar** y mezcla bien.
6. Sirve caliente, decorado con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

**Tupper de crema de verduras ya lista para meter al micro y cenar**



# Albóndigas de Berenjena en Salsa de Tomate

2 personas • 45 minutos

1. Corta **2 berenjenas medianas** en cubos y cocínalas al vapor durante 10 minutos hasta que estén tiernas. Escúrrelas bien y tritúralas con un tenedor.
2. Sofríe en una sartén con 2 cucharadas de **aceite de oliva 1 cebolla picada y 1 diente de ajo picado** hasta que estén dorados. Añádelos a la berenjena triturada.
3. Incorpora **1 huevo, 2 cucharadas de harina de almendra, sal, pimienta blanca** y 1 cucharadita de **pimentón dulce**. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.
4. Forma albóndigas y cocínalas en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva hasta que estén doradas por todos lados.
5. Para la salsa, sofríe en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva **1 cebolla picada, 1 pimiento rojo picado y 1 diente de ajo picado**. Añade **400 g de tomate triturado**, salpimienta y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
6. Incorpora las albóndigas a la salsa y cocina a fuego bajo durante 5 minutos más.

**Tupper de albóndigas de berenjena y tomate listo para calentar en 3 minutos**



# Brownie Keto con Avellanas

2 personas • 35 minutos

1. Precalienta el horno a 175 °C y forra un molde de 23 x 33 cm con papel para hornear.
2. En un bol, bate **85 gr. de mantequilla blanda** con **60 gr. de mantequilla de almendras**. Añade **3 huevos**, uno a uno, y **¾ de taza de eritritol**, mezclando bien.
3. Incorpora **⅓ de taza de cacao en polvo**, **1 taza de harina de almendra**, **½ cucharadita de polvo de hornear**, una pizca de **sal**, 2 cucharadas de **agua**, 1 cucharada de **extracto de vainilla** y, opcionalmente, **½ cucharadita de café instantáneo**. Mezcla hasta obtener una masa homogénea.
4. Agrega **30 gr. de chocolate negro 85 %** picado y un **puñado de avellanas tostadas troceadas**, removiendo suavemente.
5. Vierte la masa en el molde y alísala. Hornea unos 25 minutos, hasta que el centro esté apenas cuajado.
6. Enfría unos 20-30 minutos, desmolda y corta en porciones. Sirve solo o con nata montada sin azúcar.

Tupper con dos raciones de brownie keto con avellanas a domicilio



# Pastelito de Queso Keto

2 personas • 30 minutos

1. Precalienta el horno a 150 °C.
2. En un recipiente, bate **280 gr. de queso crema, 80 ml de crema espesa** o crema agria, **2 huevos, 2 cucharadas de eritritol**, **½ cucharadita de extracto de vainilla**, la ralladura y el jugo de **½ limón y ½ lima**, y **2 cucharaditas de semillas de amapola**. Mezcla con batidora hasta obtener una crema homogénea y esponjosa.
3. Reparte la mezcla en 4 moldes individuales (ramequines o tazas resistentes al horno), llenándolos hasta  $\frac{3}{4}$  de su capacidad.
4. Hornea unos 25 minutos, hasta que el centro esté firme. Deja enfriar a temperatura ambiente y luego refrigera al menos 3 horas.
5. (Opcional) para la cobertura, bate **60 ml de crema espesa** con **¼ de cucharadita de vainilla** y **½ cucharada de eritritol**. Coloca una cucharada sobre cada pastelito y decora con **frambuesas**.

Tupper de pastelito de queso keto que recibes en 24/48 h.

# Primera semana

# KETO

## Lunes

- Pan Keto con Mantequilla y Jamón Cocido y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Berenjenas Rellenas de Atún
- Yogur
- Pechuga de Pavo en Salsa de Gambas, Ajos tiernos y Setas
- Queso y/o una onza de chocolate

## Martes

- Brownie Keto con Avellanas y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Pollo al Chilindrón
- Yogur
- Salchichas al Vino
- Queso y/o una onza de chocolate

## Miércoles

- Ayuno. Sólo puedes tomar café, te o agua, hasta la hora de comer
- Carrilleras de Cerdo con Pisto
- Yogur
- Hamburguesa Keto con Palitos de Calabacín
- Queso y/o una onza de chocolate

## Jueves

- Pastelito de Queso Keto y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Salteado de Carne y Pimientos Verdes
- Yogur
- Merluza al Horno con Pisto
- Queso y/o una onza de chocolate

### Comida

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

# Primera semana **KETO**

## **Viernes**

- Pastelito de Queso Keto y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Salmón al Pesto y Espinacas
- Yogur
- Judías Verdes salteadas con Jamón
- Queso y/o una onza de chocolate

## **Sábado**

- Ayuno. Sólo puedes tomar café, te o agua, hasta la hora de comer
- Solomillo al Roquefort
- Yogur
- Pollo a la Carbonara con Champiñones
- Queso y/o una onza de chocolate

## **Domingo**

- Pan Keto con Mantequilla y Jamón Cocido y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Pollo con Verduras
- Yogur
- Ensalada de Pimientos Asados
- Queso y/o una onza de chocolate

### **Comida**

**DESAYUNO**

**ALMUERZO**

**CENA**

# Segunda semana

# KETO

## Lunes

- Pan Keto con Mantequilla y Jamón Cocido y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Berenjenas Gratinadas al Parmesano
- Yogur
- Doble Burger Keto con Palitos de Calabacín
- Queso y/o una onza de chocolate

## Martes

- Brownie Keto con Avellanas y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Pavo al Curry y Coliflor
- Yogur
- Crema de Calabacín
- Queso y/o una onza de chocolate

## Miércoles

- Ayuno. Sólo puedes tomar café, te o agua, hasta la hora de comer
- Pollo al Pesto con Nata
- Yogur
- Bacalao a la Vizcaína
- Queso y/o una onza de chocolate

## Jueves

- Pastelito de Queso Keto y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Albóndigas de Pollo en Salsa
- Yogur
- Curry Amarillo de Salmón
- Queso y/o una onza de chocolate

### Comida

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

# Segunda semana

# KETO

## Viernes

- Pan Keto con Mantequilla y Jamón Cocido y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Solomillo al Roquefort
- Yogur
- Merluza a la Marinera
- Queso y/o una onza de chocolate

## Sábado

- Ayuno. Sólo puedes tomar café, te o agua, hasta la hora de comer
- Pollo con Verduras
- Yogur
- Merluza en Salsa Verde con Menestra
- Queso y/o una onza de chocolate

## Domingo

- Pan Keto con Mantequilla y Jamón Cocido y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Pechuga de Pavo en Salsa de Gambas, Ajos Tiernos y Setas
- Yogur
- Albóndigas con Pisto
- Queso y/o una onza de chocolate

### Comida

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

# Tercera semana

# KETO

## Lunes

- Pan Keto con Mantequilla y Jamón Cocido y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Pollo al Pesto con Nata
- Yogur
- Merluza en Salsa de Almendras
- Queso y/o una onza de chocolate

## Martes

- Brownie Keto con Avellanas y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Estofado de Cerdo con Tomate
- Yogur
- Ensalada de Pimientos Asados
- Queso y/o una onza de chocolate

## Miércoles

- Ayuno. Sólo puedes tomar café, te o agua, hasta la hora de comer
- Curry Amarillo de Salmón y Brócoli
- Yogur
- Pollo a la Carbonara con Champiñones
- Queso y/o una onza de chocolate

## Jueves

- Pastelito de Queso Keto y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Albóndigas de Pollo en Salsa
- Yogur
- Pisto
- Queso y/o una onza de chocolate

### Comida

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

# Tercera semana

# KETO

## Viernes

- Pan Keto con Mantequilla y Jamón Cocido y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Pimientos del Piquillo Rellenos de Atún
- Yogur
- Salchichas al vino
- Queso y/o una onza de chocolate

## Sábado

- Ayuno. Sólo puedes tomar café, te o agua, hasta la hora de comer
- Merluza al horno con Pisto
- Yogur
- Albóndigas de Berenjena
- Queso y/o una onza de chocolate

## Domingo

- Pan Keto con Mantequilla y Jamón Cocido y Café o Te sólo o con leche, o leche (menos de medio vaso)
- Albóndigas de Choco en Salsa
- Yogur
- Crema de verduras
- Queso y/o una onza de chocolate

### Comida

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

# **Importante: no pidas ningún tupper sin leer esto antes.**

Aquí Manuel,

Como habrás visto, todas las recetas que te hemos compartido aquí son platos caseros “de toda la vida” que nosotros enviamos en tupper a domicilio.

Quizá también te has dado cuenta de que muchos no cumplen exactamente el porcentaje de grasas saludables que la keto exige, o el de proteínas.

Esto podría parecerte un “fallo”, pero no lo es.

Más del 80% de los españoles fracasa con su dieta por muchos motivos, pero uno de ellos es la sensación de estar haciendo un esfuerzo grande por comer comida que no nos comeríamos si no estuviéramos “a dieta”.

Hacer esto agota, y abandonar es muy tentador.

Nosotros quisimos hacer una propuesta de dieta keto que la gente pudiera disfrutar y mantener a largo plazo, porque de nada sirve hacer platos “perfectos” en las cantidades si la gente se siente rara comiéndolos.

**Nuestra keto no es perfecta, pero es muy disfrutable.**

Esta alimentación ha hecho que muchísima gente que había perdido toda esperanza de regular su peso, viera nuestros tupperes y se dijera:

“Aunque no me funcione, comeré rico de todos modos”

¿Funciona?

*“Quiero aprovechar para daros las gracias. Os hago un pedido cada 15 días y, literalmente, me habéis salvado la vida. El 1 de febrero cumplí un año con la alimentación Keto que descubrí gracias a vosotros por cansinos, me enviastes tantos mails hablando de la keto que al final probé, sin mucha esperanza. Y es de las mejores cosas que he hecho, como taaaan rico que todavía no puedo creerme que esté adelgazando, y aquí estoy, con 25 kilos menos y seguiré con ello.”–Mónica*

**Si tú también te decides a probar nuestros tupperes, la sorpresa es que si utilizas el código:**

**PRIMERPEDIDOKETO y te descontaremos 7€.**

Un saludo,

Manuel C.

\* Por supuesto, antes de hacer cualquier cambio en tu alimentación, te aconsejo que lo consultes con un nutricionista, en especial si tienes hipertensión o estás en periodo de lactancia.



nococinomás