



KATEY LYON





# Recetas Vegetarianas Keto

## 5 Postres Vegetarianos De La Dieta Cetogénica



Copyright © 2022 Katey Lyon. Todos los derechos mundiales reservados. Ninguna parte de este libro electrónico puede ser copiada y/o comercializada. Reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopiadora, grabadora o de otra manera, sin la autorización por escrito del autor.

#### Renuncia Legal de Responsabilidad

La información contenida en el presente ejemplar está desarrollada solamente con fines educativos. Este libro no es un sustituto para aconsejar, la evaluación psicológica o la psicoterapia o nutricional o de salud. Este libro electrónico está diseñado para proporcionar la información en vista del tema cubierto. Se vende con la comprensión que el autor no está rindiendo servicios nutricionales o médicos. Si se requieren los servicios de salud, o nutrición, por favor entre en contacto con su profesional de salud para tales servicios.



## Contenido

---

Bombas De Chocolate .....	5
Mousse De Chocolate.....	7
Paleta De Coco Keto .....	9
Tarta de limón.....	11
Helado De Almedras.....	14
Libros De Katey Lyon.....	17

## Bombas De Chocolate



Porciones 9 bombas

### Ingredientes

- 3/4 taza de aceite de coco
- 3/4 taza de mantequilla de girasol
- 1/3 taza de cacao en polvo sin azúcar

- 2 cucharadas + 1 cucharadita de edulcorante de fruta de monje dorado
- 1 cucharada de harina de coco

### Instrucciones

1. A fuego medio en una olla pequeña, derrita y combine la manteca y aceite de coco.
2. Retire la olla del fuego y agregue cacao en polvo, edulcorante de fruta de monje dorado y harina de coco y mezcle hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.
3. Vierta la mezcla en las cavidades del molde de silicona, transfírela al congelador y deje que las bombas de chocolate se endurezcan, aproximadamente 35 minutos.



[Molde de silicona](#)

4. Servir

Valores nutricionales por porción

Calorías 324

Carbohidratos 8.8g

Grasa 31.1

Proteína 4.8

## Mousse De Chocolate

---



Porciones 6



## Equipo

- [Recipiente apto para microondas](#)
- [Cucharas medidoras](#)
- [Licuadora](#)

## Ingredientes

- 12 onzas de [chispas de chocolate vegano semidulce](#)
- 14 onzas de [tofu sedoso](#) (también llamado “suave”), escurrido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## Instrucciones

1. En un recipiente pequeño apto para microondas, coloca las chispas de chocolate en el microondas durante 45 segundos.
2. Mezclar con un tenedor hasta que quede suave. (Si el chocolate aún tiene grumos, caliéntalo en el microondas por intervalos de 20 segundos, mezclando en el medio, hasta que el chocolate esté completamente suave).
3. En una licuadora o procesador de alimentos, mezcle el chocolate derretido, el tofu y la vainilla hasta que quede cremoso.
4. Vierta la mezcla de tofu y chocolate en un recipiente y colóquelo en el congelador durante 30 minutos o hasta que el relleno se solidifique.

Esto se puede almacenar en el refrigerador hasta por 5 días.

## Valores nutricionales por porción

Calorías: 323

Carbohidratos: 36g

Proteína: 7g

Grasa: 21g

## Paleta De Coco Keto



Porciones 8



## Ingredientes

- 2/3 taza de crema de coco en lata
- 13.5 oz de leche de coco sin azúcar en lata
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1/3 taza de [Eritritol](#)
- 1/2 taza de coco rallado sin azúcar

## Preparación

1. Prepare un [molde para paletas heladas](#) de 8 cavidades
2. Agregue todos los ingredientes, a temperatura ambiente, en una licuadora de alta velocidad y mezcle durante 45 segundos
3. Rellene el molde de paletas heladas, coloque [un palito](#) en el centro de cada molde
4. Congele por lo menos por 2 horas o toda la noche
5. Cuando sirva retire las paletas del molde con cuidado, puede sumergir la base del molde en agua tibia
6. Para decorar con el coco rallado sumerja la parte superior de la paleta congelada en agua tibia durante 2 segundos y sumérgjala en coco
7. Sirva

Guarde en el molde de paletas y cubra puede mantener en el congelador por 8 semanas

## Valores nutricionales por porción

Calorías 258.8

Grasa 10.4g

Carbohidratos 2.3g

Proteínas 0.8g

## Tarta de limón

---



Porciones 15



## ingredientes

### Para la tarta

- 2 tazas de almendras crudas
- 1/3 taza de aceite de coco, derretido
- 1/3 taza de edulcorante de repostería sin azúcar

### Relleno de tarta de lima

- 3 tazas de [anacardos crudos](#), remojados durante la noche
- 1 taza de jugo de lima
- 1 1/2 cucharada de ralladura de lima
- 1 1/3 taza de leche de coco enlatada entera
- 3/4 taza de edulcorante de repostería sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- 1/4 de cucharadita de sal marina

### Preparación

1. Transfiera los anacardos crudos a un tazón grande y cúbralos con un par de pulgadas de agua. Permita que los anacardos se remojen durante la noche (8 a 24 horas).
2. Escorra y enjuague los anacardos, luego transfíralos a una licuadora. Agregue el resto de los ingredientes para el relleno de la tarta de lima a la licuadora y mezcle hasta que quede completamente



suave. Es posible que deba detener la licuadora un par de veces para revolver antes de continuar licuando.

3. Agregue los ingredientes para la masa de pastel a un procesador de alimentos y procese hasta que se forme una masa espesa. Esto requerirá un poco de procesamiento, así que continúe raspando los lados del procesador y reinicie hasta que la corteza del pastel se corte en trozos pequeños y forme una masa espesa.
4. Forre un molde de 9" x 9" con papel pergamino y transfiera la mezcla de la corteza al molde. Presiónelo firmemente en una capa uniforme hasta que tenga una corteza sólida.
5. Vierta el relleno tarta y alise hasta formar una capa uniforme.
6. Congele durante al menos 2 horas
7. ¡Servir y disfrutar!

#### Información nutricional

Calorías 294

Grasa 26g

Carbohidratos netos 4g

Proteína 7g

## Helado De Almedras



Porciones 10

### Ingredientes

- 1 lata (13.66 oz) de leche de coco entera
- $\frac{3}{4}$  taza de mantequilla de almendras cremosa natural sin sal o mantequilla de almendras casera



- 2 cucharaditas de extracto puro de vainilla o extracto de almendra (usé 1 de cada uno)
- 3–4 cucharadas edulcorantes cetogénicos que se enumeran a continuación

Endulzantes cetogénicos: use UNO de los siguientes:

- 14–20 gotas de extracto líquido de [fruta del monje](#) (20 es deliciosamente dulce)
- 3–4 cucharadas de [jarabe de arce keto](#) (más si te gusta más dulce)
- 16–20 gotas de [stevia líquida](#) (usé 18)

### Preparación

1. Agregue todos los ingredientes a un procesador de alimentos o licuadora: leche de coco, mantequilla de almendras, extracto y edulcorante.
  2. Mezcle hasta que quede suave. Raspe periódicamente los lados de la licuadora/procesador.
  3. Vierta en un recipiente apto para el congelador. Cubra y coloque en el congelador.
  4. Congele durante 3-6 horas, hasta que esté firme
  5. Sirva
- [Cuchara de helado](#): Fácil de usar, produce hermosas esferas de helado. .

### Información nutricional



Calorías: 153

Grasa: 14g

Carbohidratos netos: 2 g

Proteína: 4g

Espero que haya disfrutado de esta recetas Finalmente, si usted disfrutó de este libro, me gustaría pedirle un favor, podría usted por favor dejar un comentario en Amazon? Simplemente elija la opción -> Ordenes digitales en su cuenta .

Visite mi página: [www.kateylyon.com](http://www.kateylyon.com) dónde podrá encontrar más recetas, planes de dieta y artículos interesantes sobre la dieta cetogénica, paleo y la dieta mediterránea.

Muchas gracias y mucha suerte!

Sinceramente

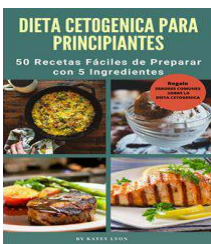
Katey Lyon

[Katey-lyon.com](http://Katey-lyon.com)

---

## Libros De Katey Lyon

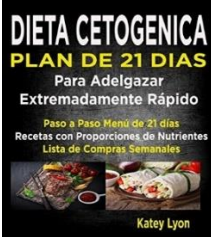
Quiere más recetas simples y deliciosas que puede preparar con 5 o menos ingredientes? Obtenga el nuevo libro:



[Dieta Cetogénica Para Principiantes: 50 Recetas Fáciles de Preparar con 5 ingredientes: Regalo : Errores Comunes De La Dieta Cetogénica](#)



[Dieta Cetogénica Aprenda A Utilizar la dieta cetogénica para Mejorar Su salud y perder peso extremadamente rápido !](#)



[Dieta Cetogénica Plan De 21 Días Para Adelgazar Extremadamente Rápido!: Paso A Paso Menú De 21 Días, Recetas Con Proporciones De Nutrientes Incluidos Y La Lista De Compras Semanales](#)



[Diario De Dieta Cetogénica Para Principiantes. Planificador De Comidas De 90 Días Para Perder Peso Rápidamente. Rastreador De Macronutrientes , ... con recetas con macros](#)



[Dieta Cetogénica: 30 Recetas Para La Cena Fáciles De Preparar](#)

[Dieta Cetogénica: 30 Recetas Fáciles De Preparar: 10 Postres -10 Ensaladas -10 Guarniciones](#)

[Ayuno Intermitente Guía Para Principiantes. Plan De Comidas De 7 Días Con La Dieta Cetogénica Para Una Rápida Y Efectiva Quema De Grasa!: 5 Métodos Eficaces ... Con Macronutrientes](#)

[Recetas Paleo Para Perder Peso Rápidamente: 40 Recetas Deliciosas y Fáciles De Preparar Para Ayudarlo A Adelgazar](#)



KATEY LYON