

Christmas
Challenge

POSTRES NAVIDEÑOS

Versión keto y low carb



Dr. Guillermo R. Navarrete

Nutrillermo.
Dr. GUILLERMO R. NAVARRETE

Christmas Challenge

® Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción y/o ventas total o parcial.

El contenido de este libro es puramente informativo por lo que no debe usarse como sustituto de recomendaciones médicas ni nutricionales, diagnósticos, o tratamientos profesionales.

TARTA DE QUESO

INGREDIENTES:

Masa:

- 1 taza de harina de almendra
- 110 g de mantequilla (previamente derretida)
- 1/4 taza de monk fruit
- 1/4 cdita de sal

Relleno:

- 900 gr de queso crema
- 1 taza de crema para montar
- 1/2 taza de monk fruit
- Vainilla

PREPARACIÓN:

Para la masa:

1. En un bowl mezcla todos los ingredientes hasta que todo esté unido.
2. En un molde para tarta, coloca la masa ejerciendo presión hasta que quede una capa fina.

Para el relleno:

1. En un bowl, con la ayuda de una batidora o incluso con batidor manual, mezcla todos los ingredientes hasta que todo esté unido y tenga consistencia esponjosa y suave.

Para la tarta:

1. Al molde con la masa, agrega el relleno de forma uniforme con la ayuda de una cuchara o espátula.
2. Lleva a la refrigeradora por 4-5 horas



Notas

TORTA DE ZANAHORIA CON GLASEADO DE QUESO CREMA

INGREDIENTES:

- 1 zanahoria grande rallada finamente
- 4 huevos
- 1 taza de harina de almendras
- 1/2 taza de harina de coco
- 1/2 taza de nueces pecanas picadas
- 1/4 taza de aceite de coco
- 1/2 taza de leche de coco
- 1 taza de queso crema
- 1 cda de mantequilla (derretida)
- Ralladura de un limón
- Esencia de vainilla
- 2 cdas de monk fruit
- 1 cda de canela en polvo
- 1 cdita de polvo para hornear



PREPARACIÓN:

1. En un bowl bate los huevos hasta tener consistencia espumosa. Incorpora la zanahoria rallada y el aceite. Mezcla hasta que todo esté incorporado.
2. En otro recipiente mezcla las dos harinas, el monk fruit, la canela y el polvo para hornear. Lleva esta mezcla al bowl donde están los huevos y la zanahoria. Mezcla hasta que todo quede incorporado. Luego, agrega la leche y la esencia de vainilla al gusto. Mezcla hasta que todo vuelva a estar incorporado.
3. Coloca la mezcla en un molde previamente engrasado y lleva al horno 180°C por 30 minutos o hasta que tenga la consistencia que desees.
4. Mientras tanto, prepara el glaseado. En un bowl mezcla el queso crema, la mantequilla y la ralladura de limón. Una vez la torta esté hecha deja que enfríe y procede a decorar con el queso crema formando una capa uniforme y fina, agrega por encima las nueces.

KETO PAN DE JENGIBRE

INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 1/4 taza de harina de coco
- 3/4 taza de harina de almendras
- 1/2 taza de mantequilla a temp. ambiente
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1 cda de jengibre en polvo
- 1 cdita de canela en polvo
- 1 cdita de nuez moscada molida
- 1/2 cdita de clavos de olor
- 1/2 taza de edulcorante de tu preferencia
- Pizca de sal marina

PREPARACIÓN:

1. En un bowl mezcla la mantequilla y el edulcorante. Incorpora los huevos y vuelve a mezclar hasta que todo quede unido.
2. En otro bowl o recipiente, mezcla la harina de almendras y coco, el polvo de hornear y el resto de condimentos.
3. En el bowl donde están los huevos, incorpora la mezcla de ingredientes secos. Agrega agua poco a poco y mézclalo hasta que todo quede bien combinado.
4. Coloca la masa en un molde previamente engrasado y lleva al horno 180°C por 45 minutos o hasta que al insertar un palillo salga completamente limpio.



Notas

BROWNIES NAVIDEÑOS KETO

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de harina de almendra
- 1/2 taza de harina de coco
- 1/4 taza de cacao en polvo (100% cacao)
- 1 taza de nueces picadas finamente
- 4 huevos
- 2 cdas de mantequilla
- Canela al gusto

PREPARACIÓN:

1. En un bowl mezcla todos los ingredientes y revuelve con la ayuda de una espátula hasta tener una mezcla homogénea.
2. Coloca la mezcla en un molde previamente engrasado y lleva al horno 180°C por 30 minutos o hasta que tenga la consistencia que desees.



Notas

CHOCOLATE FUDGE

INGREDIENTES:

- 1 taza de crema para montar o heavy cream
- 1 tabla de chocolate (al menos 80%) o chispas de chocolate sin azúcar
- 2 cdas de monk fruit o alulosa
- 2 cdas de mantequilla
- 1 taza de nueces pecanas picadas

PREPARACIÓN:

1. En una sartén a fuego bajo, mezcla la crema para montar, la alulosa y la mantequilla; hasta que todo quede incorporado y haya tomado consistencia espesa. Retira del fuego y reserva (deja que pasen al menos 10 a 15 minutos)
2. Luego de transcurridos unos minutos, parte la tabla de chocolate en pedazos pequeños e incorpóralos a la crema. Mezcla hasta que todo esté incorporado y el chocolate se haya derretido por completo.
3. Coloca la mezcla en un recipiente de forma uniforme y decora con las nueces picadas. Lleva a la refrigeradora por 2 horas o hasta que haya endurecido.



Notas

KETO MUFFINS CON ARÁNDANOS

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina de almendras
- 1/2 taza de leche de coco
- 2 huevos
- 1 taza de arándanos
- 1 cdita de polvo para hornear
- Vainilla

PREPARACIÓN:

1. Mezcla la harina de almendras con los huevos y la leche de coco hasta tener una masa homogénea. Incorpora los arándanos y condimenta con vainilla al gusto.
2. Agrega el polvo para hornear y vuelve a mezclar.
3. Coloca la mezcla en un molde para muffins previamente engrasado y lleva al horno 180°C por 30 minutos o hasta que tenga la consistencia que desees.



Notas

MUFFIN CUPS DE BANANO CON CREMA BATIDA

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 1 cda de linaza
- 1 banano maduro pequeño
- 1 cda de queso crema
- 1 taza de heavy cream
- 1 cdita de cacao en polvo 100% puro

PREPARACIÓN:

Puedes prepararla en una taza grande, como las que usas para tomar café. Las cantidades funcionan bien para una sola porción:

1. Con la ayuda de un tenedor, tritura el banano, incorpora el huevo, la linaza y mezcla hasta que todo esté unido.
2. En una taza, verte la mitad de la mezcla y coloca en el centro el queso crema, verte la otra mitad de la mezcla para cubrir.
3. Para la cocción puedes usar el horno de tu estufa, air fryer o bien microondas. El tiempo puede ir desde 5 a 10 minutos o hasta que esté completamente cocinado.
4. Mientras tanto, en un bowl procede a batir heavy cream con el cacao. Bate hasta obtener consistencia de crema batida.
5. Cuando hayas cocinado el muffin deja que enfríe. Una vez frío, decora con esta crema y lleva a la refrigeradora por 30 minutos.



Notas

MUG CAKE DE COCO

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 2 cdas de harina de coco
- 1 cda de aceite de coco
- 1 cda de queso crema o leche de coco
- Coco rallado
- Esencia de vainilla
- 1 pizca de polvo para hornear

PREPARACIÓN:

1. En una taza (como la que se usa para tomar café) mezcla los ingredientes secos. Luego incorpora el huevo, el aceite, el queso crema (o leche de coco) la esencia de vainilla al gusto y mezcla hasta que todo quede incorporado.
2. Decora con coco rallado al gusto.
3. Lleva al air fryer o microondas por 2 minutos o hasta que tenga la consistencia deseada.



Notas

TRUFAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 1 tabla de chocolate (al menos 80%) o chispas de chocolate sin azúcar
- 1 aguacate maduro
- Pizca de sal marina
- 1/4 taza de cacao en polvo puro (100%)

PREPARACIÓN:

1. Derrite en baño María la tabla (o las chispas) de chocolate.
2. En un recipiente y con la ayuda de un tenedor, tritura el aguacate. Incorpora el chocolate derretido y sal al gusto. Mezcla y lleva al congelador durante 15 a 20 minutos.
3. Cuando la mezcla se encuentre con consistencia más dura o firme, toma pequeñas porciones y da forma de bolita. Espolvorea cada bolita con cacao en polvo.



Notas

GALLETAS CON CHISPAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 1 taza de harina de almendra
- 1 pizca de polvo para hornear
- 1 cda de monk fruit
- 1 cda de aceite de coco
- Tabla de chocolate sin azúcar (o chispas de chocolate sin azúcar)

PREPARACIÓN:

1. En un bowl, mezcla los ingredientes secos. Incorpora poco a poco incorpora el resto de ingredientes (menos el chocolate) y revuelve. Si sientes que la masa está muy seca, puedes agregar otro huevo o más aceite. De la misma manera, si la masa te queda muy líquida puedes agregar poco a poco más harina de almendras.
2. Si usas tabla de chocolate, parte pequeños pedazos y agrégalos a la mezcla. O bien, las chispas de chocolate.
3. Toma pequeñas porciones con tus manos y haz bolitas. Colócalas en una bandeja previamente engrasada o con papel mantequilla y aplasta con tus manos (para dar forma de galleta).
4. Lleva la bandeja al horno 180°C por 10 - 15 minutos o hasta que tenga la consistencia que desees.



Notas

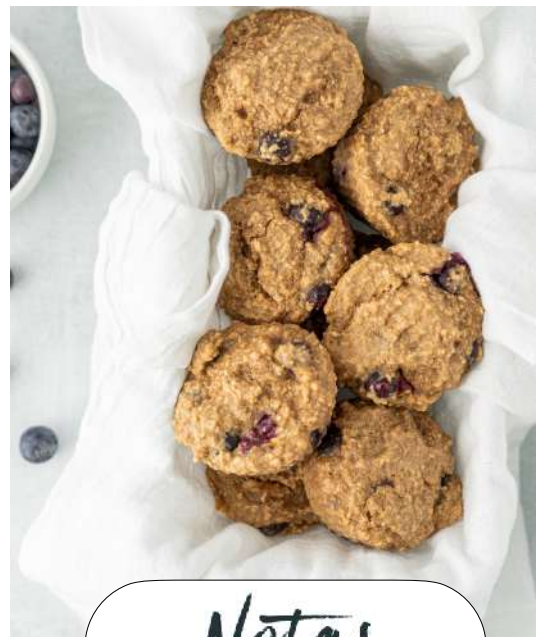
KETO GALLETAS NAVIDEÑAS

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 1 taza de harina de almendra
- 1/2 taza de nueces pecanas
- 1/2 taza de arándanos
- 1 pizca de polvo para hornear
- 1 cda de monk fruit
- 1 cda de mantequilla
- Canela al gusto

PREPARACIÓN:

1. En un bowl, mezcla todos los ingredientes hasta que todo quede incorporado. Si sientes que la masa está muy seca, puedes agregar otro huevo o más aceite. De la misma manera, si la masa te queda muy líquida puedes agregar poco a poco más harina de almendras.
2. Toma pequeñas porciones con tus manos y haz bolitas. Colócalas en una bandeja previamente engrasada o con papel mantequilla y aplasta con tus manos (para dar forma de galleta).
3. Lleva la bandeja al horno 180°C por 10 - 15 minutos o hasta que tenga la consistencia que desees.



Notas

MANTECADOS DE CANELA

INGREDIENTES:

- 3/4 taza de harina de almendras
- 3 cda de mantequilla o manteca de cerdo
- 1/3 taza de edulcorante de tu preferencia
- 1 cdita de canela en polvo
- Ralladura de limón
- 1 cda de mantequilla de almendras

PREPARACIÓN:

1. En una sartén previamente caliente, tuesta ligeramente la harina de almendras (2 minutos).
2. En un bowl mezcla la mantequilla o manteca, la canela, el edulcorante, la ralladura de limón y la mantequilla de almendras. Incorpora la harina de almendras y vuelve a mezclar hasta que todo quede combinado.
3. Toma pequeñas porciones con tus manos y haz bolitas. Colócalas en una bandeja previamente engrasada o con papel mantequilla y aplasta con tus manos (para dar forma circular), o también puedes usar moldes pequeños de diferentes formas.
4. Lleva la bandeja al horno 180°C por 20 minutos o hasta que tenga la consistencia que desees.



Notas

BARRA DE YOGUR Y NUECES PECANAS

INGREDIENTES:

- 2 tazas de yogur griego plain sin azúcar
- 1/2 taza de nueces pecanas picadas
- 1/2 taza de cerezas partidas por la mitad
- 1/4 taza de coco rallado
- Canela al gusto

PREPARACIÓN:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén incorporados.
2. En una bandeja, coloca papel mantequilla. Con la ayuda de una espátula coloca la mezcla de manera uniforme y plana.
3. Lleva al congelador por 2 o 3 horas. Al estar completamente congelado, parte en varios trozos



Notas

MOUSSE DE CHOCOLATE CON FRAMBUESAS

INGREDIENTES:

- 1 tabla de chocolate (de al menos 80%)
- 1 taza de crema de coco (sin azúcar)
- 1 taza de frambuesas
- 2 cdas de ralladura de naranja
- 2 yemas de huevo
- Esencia de vainilla al gusto
- Sal marina

PREPARACIÓN:

1. Derrite en baño María la tabla de chocolate.
2. En un bowl, bate las yemas de huevo junto a la crema de coco, la vainilla, la ralladura de naranja y sal al gusto. Agrega el chocolate y vuelve a mezclar hasta que todo quede incorporado.
3. Coloca la mezcla en recipientes pequeños, decora con frambuesas y luego lleva al refrigerador por lo menos una hora o hasta que la consistencia haya endurecido un poco más.



Notas

MOUSSE DE NUTRIBREAKFAST

INGREDIENTES:

- 1 scoop de Nutribreakfast
- 1 taza *heavy whipping cream* (crema de leche)

PREPARACIÓN:

1. La preparación es bastante sencilla, sólo necesitas colocar en un bowl los 2 ingredientes y batir por unos minutos hasta que tengas una mezcla homogénea convertida con consistencia de mousse.
2. Si lo deseas puedes consumirlo en el instante o llevar al congelador durante 5-10 minutos



Notas



Información sobre cómo y dónde adquirirlo:
www.nutrill1.com

CHOCO-COCO CALIENTE

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche de coco
- 1 cdita de aceite de coco
- 1 cda de cacao en polvo (100% puro)
- Rajita de canela o canela en polvo

PREPARACIÓN:

1. En una olla pequeña calienta la leche de coco junto al aceite y la canela al gusto. Incorpora el cacao y mezcla bien. Deja cocinar por 5 minutos.
2. Sirve en una taza.



Notas
