



RECETAS

Low carb

BY CRISTINA MARNICH

**Recetas bajas en carbohidratos
para lucirte en la cocina.**

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

IDEAS PARA EL DESAYUNO

RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH



ROLLITOS DE JAMÓN RELLENOS

CON PASTA DE POLLO
CON PASTA DE HUEVO
CON PASTA DE ATÚN

Ingredientes

- Pollo cocido o huevo duro molido o atún desmenuzado
- Pimentón
- 1 cucharada de mayonesa
- Jamón

Preparación

- Formar una pasta.
- Rellenar el jamón con esta pasta. Opcional poner cebolla y/o cilantro.

- Omelette de jamón con tomate.
- Paila de huevos revueltos con jamón.
- Huevos duros rellenos con pasta de pollo o atún.

* Todo esto se puede acompañar con las tostadas permitidas.

- Tostadas permitidas con mermelada ligth o palta.
- Pan nube (ver en recetario).
- Omelette de jamón y queso mozzarella (ver en recetario).
- Cupcake napolitano (ver en recetario).
- Panqueque sin harina a la francesa (ver en recetario).

Jalea con copones de merengue

- Batir las claras a nieve, incorporar sucralosa o splenda.
- Incorporar a la jalea o al café.
- Le puede incorporar este merengue.

Café con merengue

- Al café puede agregar un copón de merengue (Seguir la receta de arriba).

IDEAS PARA EL DESAYUNO



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PAN NUBE

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 cucharada de queso tipo philadelphia
- 1/4 Cucharadita de bicarbonato de sodio

Preparación

- Separar la clara de la yema.
- Batir la clara a nieve, agregar el bicarbonato y reservar.
- Batir la yema con el queso crema, hasta que este suave y homogéneo.
- Mezclar todo con movimientos envolventes.
- Sobre un papel enmantequillado, colocar montoncitos de masa, formando círculos.
- Hornear de 10 a 20 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

IDEAS PARA EL DESAYUNO



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO MOZARELLA

Ingredientes

- 3 huevos
- Jamón a gusto
- Queso mozzarella a gusto
- Sal a gusto
- Pimienta
- Aceite

Preparación

- En un sartén a fuego medio, agregar el aceite.
- En un bowl colocar los huevos, sal pimienta. Batir hasta que esté todo mezclado.
- Volcar en el sartén y cocinar hasta que el borde esté cocido.
- Dar vuelta y agregar el jamón y el queso.
- Plegar el omelete y servir.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

IDEAS PARA EL DESAYUNO



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CUPCAKES NAPOLITANOS

Ingredientes

- 3 huevos
- 1/2 tomate picado
- 2 laminas de jamón
- Queso mozzarella en hebras o queso edam
- Sal a gusto

Preparación

- Batir los huevos y reservar.
- En un molde para cupcakes de 6 unidades, porcionar el jamón, el tomate y el queso.
- Agregar un poco de sal y orégano a gusto.
- Porcionar el huevo.
- Hornear por 20 minutos a fuego medio alto.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

IDEAS PARA EL DESAYUNO



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PAN DULCE

Ingredientes

- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de aceite de coco (también puede ser aceite vegetal o de oliva)
- 1 cucharada de eritritol, alulosa o estevia en polvo
- 1 cucharada de coco rallado
- 1 huevo
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 2 cucharadas soperas de harina de almendras
- Mermelada sin azúcar (opcional para ponerle al pan dulce)

Preparación

- Derretir, entre 5 a 15 segundos, el aceite de coco en el microondas.
- Verter el aceite de coco en un tazón, agregar el huevo, el eritritol, el coco rallado, la esencia de vainilla y la canela en polvo.
- Incorporar todos los ingredientes y añadir, sin dejar de revolver, las 2 cucharadas soperas de harina de almendras.
- Revolver muy bien toda la mezcla.
- Llevar el tazón al microondas durante 1 minuto a 1 minuto 30 aproximadamente.
- Desmoldar la preparación y dejarlo enfriar durante algunos minutos.
- Una vez que esté frío, cortar en rodajas y servir opcionalmente con mermelada sin azúcar o solito.
- Te recomiendo si queires tostarlo un ratito en caso de comer con mermelada sin azúcar.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

IDEAS PARA EL DESAYUNO



PAN RÁPIDO DE HARINA DE ALMENDRAS

Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de harina de almendras
- Una pizca de sal de mar gruesa
- 1 huevo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada soperas de leche vegetal, leche normal o agua

Preparación

- Colocar un huevo entero en un recipiente o tazón. (dependiendo el tamaño del ancho que quieras el pan)
- Añadir el aceite de oliva, la leche vegetal (también se puede utilizar leche normal o agua) y las 2 cucharadas soperas de harina de almendras.
- Revolver todos los ingredientes y agregar la pizca de sal de mar.
- Llevar al microondas durante 1 minuto 1 minuto 30 dependiendo del microondas.
- Desmoldar el pan y dejarlo enfriar unos minutos.

DATO:

- Cuando estés revolviendo la mezcla puedes agregar opcionalmente merkén, orégano o queso parmesano en hebras. O cualquier condimento a tu elección .
- Te recomiendo tostarlo o ponerlo en una sandwichera y te quedará crocante.
- Y lo mejor usarlo como que fuera un pan normal !

RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

SALSA DE TOMATES

Ingredientes

- Tomates
- Sal
- Orégano
- Ajo opcional

Preparación

- Lavar muy bien los tomates y cortarlos en cuartos.
- Luego picar en cubitos no muy grandes.
- Colocarlos en una olla y llevarlos a fuego por 2 horas revolviendo de vez en cuando.
- Agregar la sal y orégano a gusto.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

MASA DE PIZZA DE COLIFLOR

Ingredientes

- 300 grs. de flores de brócoli o coliflor
- 1 huevo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 80 grs. de queso Mozzarella en hebras
- * Salsa de tomate

Preparación

- Lavar y colocar el brócoli o coliflor en la procesadora de alimentos, hasta que parezca arroz.
- Calentar en un sartén el brócoli o coliflor a fuego medio por 10 minutos revolviendo constantemente.
- Luego agregar el queso en hebras, el ajo y la cebolla en polvo, seguir cocinando hasta que el queso se derrita.
- Agregar el huevo y mezclar.
- Extender la masa en forma de pizza en un molde con papel mantequilla.
- Hornear por 20 min.
- Agregar salsa de tomates.
- Rellenar la pizza con lo que desee, de los alimentos permitidos. Colocar queso arriba y hornear hasta que el queso esté derretido.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



PIZZETAS DE ZAPALLITO ITALIANO

Ingredientes

- 2 zapallitos italianos
- 3 lonjas de jamón
- 1 tomate picado
- Orégano a gusto
- Pimienta a gusto
- Queso mozzarella o rallado
- Cualquier verdura permitida
- * Salsa de tomate

Preparación

- Lavar los zapallitos italianos.
- Cortar en rodajas y colocarlos en una fuente.
- Poner aceite de oliva y sal.
- Hornear 15 minutos.
- Cubrir con salsa de tomate, verduras permitidas, tomate, queso y orégano.
- Llevar al horno hasta que el queso se derrita y gratine.

Dato: Como base de la pizzeta, puede usar pan nube.



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

FIDEOS DE ZAPALLITOS ITALIANOS

Ingredientes

- 2 zapallo italiano
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Condimentos a gusto

Preparación

- Hacer los fideos de la forma que más le guste (con espirizador, pela-papa o rallador).
- Antes de cocinar, colocar los espaguetis en un colador y añadir una buena cantidad de sal. Mezclar bien con las manos y dejar sudar unos 10 minutos para que se vaya el amargor.
- Lavar los fideos, escurrir y cocinar en una olla a fuego bajo en aceite de oliva por 5 minutos.
- Corregir la sal y condimenta a gusto.

Dato: Puede hacer una salsa con las dos cucharadas de crema con champiñones o camarones, o salsa boloñesa. Dele el toque final con queso parmesano.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

FIDEOS DE HUEVO

Ingredientes

- 1 huevo
- Salsa de tomates o tuco
- Queso parmesano
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación

- Batir el huevo en un bowl y agregar sal y pimienta a gusto.
- Calentar la sartén y echar un poco de aceite de oliva, posteriormente verter el huevo revuelto procurando que ocupe toda la base de la sartén.
- Dejar cocinar durante aproximadamente un minuto.
- Sacar la preparación con una espátula y cortarla en forma de fideos.
- Montar los fideos en un plato, añadir la salsa de tomates y el queso parmesano.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PESTO DE ESPINACA Y AVELLANAS

Ingredientes

- 50g de Espinaca fresca
- 50g de Queso Parmesano
- 40ml de aceite de oliva virgen extra
- 30g de avellanas o nueces
- ½ Diente de ajo
- Pimienta negra molida
- Sal

Preparación

- Comenzamos lavando y troceando las espinacas. También rallamos el queso y pelamos y picamos el diente de ajo.
- Con los ingredientes listos, los colocamos todos en el vaso de la batidora y trituramos hasta formar una salsa homogénea y sin grumos.
- Y ¡Listo! Tiene su pesto preparado para consumir como desee.

IDEA: Puedes usarlo como salsa para los fideos de zapallo italiano o los fideos de huevo

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



PESTO DE ALBAHACA TRADICIONAL

Ingredientes

- 100g de Albahaca fresca, sólo las hojas
- 200g Queso Parmesano
- 75g de piñones
- 2 dientes de ajo
- 160 ml de aceite de oliva extra virgen
- Sal

Preparación

RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

- Separamos las hojas de albahaca del tallo (no lo utilizamos porque amarga y estropea el resultado), las lavamos y secamos. Para ello, las extendemos sobre una hoja de papel absorbente de cocina, colocamos otra hoja encima y presionamos ligeramente con la palma de la mano, con cuidado de no romper ninguna hoja.
- Eliminar toda el agua es un paso importante, así que hay que tomarlo con calma. La albahaca es una planta muy delicada que tiende a oxidarse con facilidad. Cualquier gota de agua o cualquier desgarro de las hojas producirá un cambio en el color de nuestro pesto, volviéndolo oscuro en lugar de quedar verde brillante y claro.
- Mientras las hojas de albahaca se secan, pelamos los dientes de ajo, los cortamos en dos, a lo largo, y retiramos el germen. Tostamos los piñones en una sartén, sin aceite. Colocamos todos los ingredientes en el vaso de un robot de cocina, junto con la mitad del aceite y una pizca de sal, y trituramos.
- Cuando hayamos obtenido una papilla y no se aprecien trozos de piñones ni de albahaca, dejamos de triturar para añadir el resto del aceite. Trituramos de nuevo, sólo para integrar el aceite, y ya tenemos nuestro pesto de albahaca listo para utilizar.

IDEA: Puedes usarlo como salsa para los fideos de zapallo italiano o los fideos de huevo

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PESTO DE CILANTRO Y NUECES

Ingredientes

- 50 g de Cilantro fresco
- 1 unidad de Dientes de ajo
- 50 g de Queso parmesano
- 30 g de Nueces
- ½ unidad de Chile verde
- ½ unidad de Zumo de limón
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

Preparación

- Lavamos bien el cilantro y el chile, despepitando este último, retirando todos sus nervios y troceando. A su vez, pelamos y troceamos el diente de ajo
- Troceamos el queso parmesano.
- Añadimos todos los ingredientes al vaso de la batidora y batimos hasta conseguir una textura homogénea. Salpimentar al gusto.

IDEA: Puedes usarlo como salsa para los fideos de zapallo italiano o los fideos de huevo

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



PESTO DE PEREJIL Y NUECES

Ingredientes

- ½ taza de perejil
- ½ taza de nueces
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de queso parmesano
- 1 diente de ajo
- Sal
- Pimienta negra

Preparación

- Pelar y picar el ajo por la mitad y extraer el germen.
- Trocee las nueces.
- Coloque en una licuadora o procesador todos los ingredientes excepto el aceite. Salpimiente al gusto. Licue y agregue el aceite poco a poco hasta obtener una pasta homogénea.

IDEA: Puedes usarlo como salsa para los fideos de zapallo italiano o los fideos de huevo

RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

TOMATE RELLENO AL HORNO

Ingredientes

- 1 tomate grande
- 1 huevo
- 1/2 cebolla en corte pluma
- 1 cucharada de queso rallado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de orégano
- Sal y pimienta

* Puede rellenarse con atún, colocar queso Edam laminado o mozzarella, orégano y gratinar al horno.

Preparación

- Lavar el tomate.
- Cortar la cabeza y retirar la pulpa interior.
- Poner adentro la cebolla, agregar la mantequilla, luego abrir el huevo entero adentro del tomate, sobre la cebolla y el huevo, agregar la sal, el orégano y el queso rallado.
- Colocar al horno hasta que el huevo este cocinado.
- Servir sobre ensada con las verduras permitidas.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PESCADO ASADO AL HORNO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de pimentón rojo en cuadritos
- 1 filete de pescado de 200 grs.
- 3 rodajas de tomate
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- 1 pizca de orégano
- 1 cucharadita de margarina light
- 1 diente de ajo picado

Preparación

- Colocar los ingredientes encima del pescado.
- Al tomate agregarle orégano y encima el queso parmesano, envolverlo en papel de aluminio y cerrarla formando un paquetito.
- Llevar al horno caliente por 20 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CONSOMÉ DE POLLO Y ACELGA

Ingredientes

- 1 presa de pollo desgrasada
- 2 tazas de agua
- 1 ramita de apio
- 4 hojas de acelga
- 2 claras de huevo
- 1 pizca de comino
- Orégano
- Sal
- 1 pizca de merquén

Preparación

- Poner el agua, el pollo, la sal, el comino, el orégano, la acelga y el apio en una olla y hervir por unos 15 minutos.
- Retirar del fuego, agragar el huevo batido, espolvoreado de merquén si les gusta.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CEVICHE

Ingredientes

- 500 grs. de pescado
- 1 cebolla morada
- 1 trozo de pimentón
- 1 ají verde
- 1 pizca de cilantro picado
- 3 limones
- Sal y pimienta

Preparación

- Cortar el pescado en trozos pequeño (tamaño de un dado).
- Exprimir el jugo de limón y ponerlo 1 hora a reposar.
- Cortar la cebolla, los pimentones y el ají verde en cuadritos pequeños y cortar el cilantro.
- Revolver todos los ingredientes con el salmón, agregar sal y pimienta a gusto.

DATO: Puede hacer ceviche de palmitos, champiñon o camarón.



Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

ZAPALLITOS RELLENOS CON CARNE

Ingredientes

- 1 zapallo italiano
- 100 grs. de carne molida
- 1/3 cebolla cortada en cuadritos
- 1 cucharada de queso parmesano rallado

Preparación

- Cocer el zapallito italiano, luego partirlo en dos.
- Eliminar las semillas, sacar la “comida” y reservar.
- Con la cebolla y la carne hacer un pinito, con los condimentos que desee.
- Colocar la “comida” del zapallito con el pinito y mezclar.
- Se rellenan los zapallitos con el pinito, se coloca el queso parmesano y se ponen a dorar al horno.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PANQUEQUE DE ESPINACAS RELLENO CON POLLO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes panqueque

- 4 claras
- 1 taza de espinacas cocidas
- Queso mozzarella
- Ajo (rallado o en polvo)
- Sal

Ingredientes panqueque

- 1/2 cebolla mediana
- 1 filete de pechuga de pollo
- Ajo (rallado o en polvo)
- 3 champiñones

Preparación panqueque

- Poner en la procesadora de alimentos, todos los ingredientes.
- Colocar la mezcla sobre un sartén antiadherente y dar vuelta para que se dore del otro lado.

Preparación relleno

- Sofreír la cebolla, agragar el pollo picado, la sal y el ajo en polvo.
- Cocinar unos minutos.
- Rellenar los panqueques.
- Colocar el queso arriba y gratinar.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CHAPSUI DE AVE

Ingredientes

- Filetillo de ave (150 grs o una presa)
- Dientes de dragón, 1 taza en crudos
- 1 unidad de cebollín o 1/2 cebolla
- 1/2 taza de Champiñones, lavados, desinfectados y cortados en forma de bastón
- Pimentones cortados a lo largo
- Cualquier verdura de las permitidas
- Salsa de soya (opcional)

Preparación

- Lavar y cortar el pollo en cuadros.
- Cocer al dente las verduras.
- Saltear el cebollín o la cebolla.
- Sellar y cocer los ingredientes.
- Agregar a la preparación.
- Dejar impregnar.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

ALBONDIGAS DE PAVO

Ingredientes

- 150 grs. de pavo molido
- 1 huevo
- 1 poco de perejil
- Orégano
- Sal a gusto
- 1 cucharada de queso rallado

Preparación

- Mezclar todo los ingredientes y formar bolitas con la mano.
- Colocar en una fuente con aceite en spray.
- Llevar al horno por 20 o 30 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

ENSALADA DE HUEVOS

Ingredientes

- 2 huevos duros
- ¼ parte del filete de la pechuga cocida desmenuzada
- 1 trocito de pimentón picado
- 1 varita de apio picado
- 1 cucharada de crema Svelty
- Sal y ajo en polvo

Preparación

- Partir en dos los huevos.
- Juntar el pollo con el pimentón, el apio, la crema, la sal y el ajo y mezclar.
- Rellenar las mitades de claras duras con esta mezcla.
- Servir con cualquiera de las verduras permitidas.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



AJÍ VERDE Y CANOAS DE APIO RELLENAS

Ingredientes

- 1 lámina de pechuga de pavo
- Cilantro picado
- 1 cucharada de crema
- Queso mozzarella
- Sal y ajo en polvo

Preparación

- Picar en cuadritos el pavo.
- Mezclar, agregar el ajo y el cilantro.
- Humectar la mezcla con la crema y la sal.
- Rellenar tu ají o tus varitas de apio con esta pasta.
- Colocar queso mozzarella encima, si quiere puede poner los ajíes verdes al horno.

Con este relleno puedes rellenar, claras de huevo, tomates cocidos, hojas de lechuga y enrollarlas o con cualquiera de las verduras permitidas



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CHAPSUI DE POLLO

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo picadas
- 1/2 de cebolla a la pluma
- 1/2 diente de ajo picado
- 1/2 morrón rojo picado en bastones
- 1/2 morrón verde picado en bastones
- 1/2 zapallito italiano picado en bastones
- Sal y pimienta a gusto
- Salsa de soya a gusto

Preparación

- En un wok agregar un poco de aceite, la cebolla, el ajo, salpimentar y llevar a fuego un par de minutos.
- Agregar el morrón rojo y verde, revolver.
- Agregar las tiritas de pollo y el zapallito italiano.
- Cocinar por 15 minutos a fuego medio.
- Agregar la salsa de soya.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CHORRILLANA ESPECIAL

Ingredientes

- 2 Churrascos de vacuno
- 2 pechugas de pollo picadas
- 2 salchichas
- 1 Chorizo
- 2 Huevos
- 1 Cebolla cortada a la pluma
- 1 Diente de ajo picado
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- En un sartén, agregar un poco de aceite la cebolla y el ajo, salpimentar.
- Llevar al fuego, agregar el resto de ingredientes hasta que doren.
- En otro sartén freír los huevos y colocarlos sobre el otro sartén.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

TORTILLAS DE VERDURAS

Ingredientes

- 1 taza cocida de espinaca *
- 1/4 taza de cebolla
- 1 cucharadita de perejil
- 2 claras y 1 yema de huevo
- 1 cucharada de pimentón

* Opcional: Acelga, porotitos verdes o cualquier verdura permitida. Usar 1 taza.

Preparación

- Batir las claras a nieve.
- Agregar el ingrediente de la tortilla, la cebolla y el pimentón salteado previamente, el perejil picado fino y la espinaca cocida y cortada en trozos.
- Mezclar con la yema e incorporar todo a las claras batidas a nieve.
- Aplicar aceite en spray en un sartén, verter la mezcla en el, cocinar y luego dar vuelta.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



CROQUETAS DE ATÚN

Ingredientes

- 2 tarros de atún
- 1/4 de cebolla picada
- 1/2 diente de ajo picado
- 1 huevo
- 1/4 cucharada de sal
- Pimienta y orégano a gusto

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.
- Hacer bolitas, aplastarlas con la mano.
- Freír en mantequilla o hornearlas en una fuente enmantequillada.



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

ASADO ALEMÁN

Ingredientes

- 1/2 kilo de carne
- 1/2 de cebolla picada
- 1/2 diente de ajo picado
- 1 huevo
- 1/4 cucharada de sal
- 1/4 cucharada de orégano
- Pimienta a gusto
- Aceite
- Jugo de limón

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.
- Verter la mezcla en una asadera aceitada, formando un rollo.
- Rociar jugo de limón sobre el rollo.
- Cocinar a fuego medio por 30 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CARNE A LA OLLA

Ingredientes

- 1/2 kilo de carne picada (asiento o cualquiera de las permitidas)
- 1/2 de cebolla picada
- 1/2 diente de ajo picado
- 1 pizca de aji de color
- 1/4 cucharada de sal
- 1/4 cucharada de orégano
- Pimienta a gusto
- 1/2 Vaso de vinagre

Preparación

- En una olla con un poco de aceite, sofreír la cebolla, el ajo, aji de color, orégano, pimienta y la sal.
- Bajar el fuego y agregar la carne.
- Cuando la carne este dorada, agregar el vinagre.
- Cocinar a fuego bajo, sobre tostador por 20 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



ALBONDIGUILLAS DE PAVO U OTRA CARNE MOLIDA

Ingredientes

- 150 grs. de pavo molido u otra carne molida
- 1 huevo
- 1 poco de perejil
- Orégano
- Sal a gusto
- 1 cucharada de queso rallado

Preparación

- Mezclar todo los ingredientes y formar bolitas con la mano.
- Colocar en una fuente con aceite en spray.
- Llevar al horno por 20 o 30 minutos.



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

SALMÓN AL AJO

Ingredientes

- 1/2 kilo de salmón
- 2 dientes de ajos picado
- 1 caldo de pollo
- 1/4 cucharada de ají de color
- 1/4 cucharada de sal
- Pimienta a gusto

Preparación

- En un bol colocar todos los ingredientes, menos el salmón y mezclar bien.
- Colocar el salmón a la mezcla y dejar reposar por 30 minutos.
- Rociar jugo de limón sobre el rollo.
- Voltear todo en una asadera y llevar a horno medio por 40 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

SALPICÓN

Ingredientes

- 2 Taza de lechuga picada
- 2 Huevos duros picados
- Palmitos picados a gusto
- Coliflor cocida a gusto
- Champiñones salteados
- 2 Cucharadas de crema
- Sal a gusto
- Aceite
- Jugo de limón

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes y aliñar con sal, aceite y jugo de limón.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

SALPICÓN 2

Ingredientes

- 1 taza de lechuga
- 1 huevo picado
- Palmitos
- Aceitunas picadas
- Coliflor cocida
- Champiñones salteados
- 1 Cucharada de crema

Preparación

- Mezclar todos los ingredientes y aliñar.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

TORTILLA DE VERDURAS

Ingredientes

- 1 Taza cocida de acelgas picadas
- 1 Cucharadita de perejil
- 1/2 Diente de ajo picado
- 2 Huevos
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Batir las claras a nieve, agregar la sal y la pimienta.
- Saltear el ajo y el perejil.
- Mezclar las yemas con la acelga, el ajo y el perejil.
- Incorporar esto a las claras y mezclar con movimientos envolventes.
- Vaciar la mitad de la mezcla en un sartén aceitado, dar vuelta una vez dorado.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

BROCHETAS

Ingredientes

- 200 grs. de carne de vacuno
- 1 Pechuga de pollo
- 2 Chorizos
- 5 Salchichas
- 1 Morrón
- 1/2 Cebolla
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

- Cortar todo en rodajas.
- Ir colocando en una brocheta de manera los ingredientes intercalados.
- Salpimentar.
- Llevar a la parrilla o al horno, hasta que este cocinado.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

SALMÓN CANCATO

Ingredientes

- 1/2 kilo de salmón
- 1 chorizo en rodajas
- 1 tomate en rodajas
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- Queso

Preparación

- Salpimentar el salmón y colocarlo en una asadera aceitada.
- Llevar al horno medio 30 minutos.
- Agregar sobre el salmón, las rodajas de chorizo, el tomate y el queso.
- Llevar al horno nuevamente por 10 minutos.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

HAMBURGUESA NAPOLITANA

Ingredientes

- 1 hamburguesa casera o comprada
- 1 lámina de jamón
- Queso mozzarella, o edam o rallado
- Tomate
- Orégano

Preparación

- Cocinar la hamburguesa.
- Colocar sobre la hamburguesa un poco de salsa de tomate.
- Colocar sobre el jamón, el queso, el tomate en rodajas y el orégano.
- Llevar al horno hasta que se gratine.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

WRAP EN HOJA DE LECHUGA DE JAMÓN Y QUESO

Ingredientes

- 1/2 lechuga de hojas grandes
- 100 grs. de láminas de jamón
- 100 grs. de láminas de queso mozzarella o edam
- 1 tomate en rodajas
- 1 cucharada de mayonesa

Preparación

- Colocar las hojas de lechuga.
- Unta la lechuga con la mayonesa.
- Agrega las capas de jamón, queso y tomate.
- Enrolla la lechuga lo más apretado posible.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

HAMBURGUESA EN PAN NUBE O EN PAN DE HARINA DE ALMENDRAS

Ingredientes

- 2 pan nube (ver recetario) trata de hacerlos en tamaño más grande.
- 1 hamburguesa de carne o pollo si quieres haz la hamburguesa napolitana (ver recetario).
- Hoja de lechuga si quieres.
- 1 cda. de mayonesa opcional.

Preparación

- Poner la hamburguesa cocinada en el pan nube con los ingredientes, formar un sándwich

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CHAMPIÑONES RELLENOS AL HORNO

Ingredientes

- Champiñones 2 grandes o 6 chicos.
- 2 cda. de queso crema.
- 1 cda. de ciboulette o perejil o cilantro picado.
- 1 cda. aceite de oliva.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación

- Mezclar aceite de oliva, sal y pimienta e impregnar los champiñones, luego formar una pasta con el queso crema y el verde (perejil , ciboulette o cilantro) y rellenar los champiñones.

Gratinar en el horno por 15 minutos a 150 o 200 grados.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA
Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

MILANESA DE POLLO O CARNE

Ingredientes

- 250 gramos de pechuga de pollo fileteada delgadita o carne como corte asiento.
- pimienta y sal a gusto
- 1 diente de ajo prensado
- 30 gramos de harina de almendra
- 1 huevo

Preparación

- Se adoba con el ajo, sal, pimienta el trozo de pollo o carne, se bate un huevo y se pasa el trozo de carne por el huevo, luego se pasa en otro plato por la harina de almendra. En una sartén con aceite de oliva se calienta y se cocina y dora la carne, servir de inmediato.
Agrégarle limón al final antes de comer queda muy rico!

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

SUSHI SIN ARROZ

Ingredientes

- 1 alga nory
- 1 cda. Queso crema
- 10 app camarones dependiendo tamaño. También puede ser 1 kanikama o salmón o palmitos o espárrago etc .
- 1/4 de Palta

Si lo quieres calentito!

- 1 cdta. de harina de almendra o tempura
- 1 huevo
- Aceite de oliva
- Esterilla para sushi
- Salsa de soya

Preparación

Se corta el alga en dos partes. Por la parte más porosa se ponen los ingredientes en forma alargada, primero el queso crema, luego los camarones o lo que quieras y la palta cortada a lo largo en forma más cuadrada.

Se moja una de las orillas del alga a lo largo.

Con la esterilla se le da la forma y se va apretando, luego refrigerar por unos minutos y cortar app en tres partes.

Calientito tipo tempura:

El roll de sushi se pasa por huevo batido y luego en un plato pones harina de almendra o tempura. En una sartén con un poco de aceite de oliva se pone a calentar el aceite unos segundos y se dora el roll, cortar en tres partes y servir calentito.

Importante para cortar el roll en ambos casos, con un cuchillo de sierra y mojar en cada corte el cuchillo para que no se pegue.

Servir en cortes acompañado de salsa de soya o salsa a elección.



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

BUÑUELOS DE JAMÓN

Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de harina de almendras
- 2 cucharadas soperas de harina de linaza
- 1 cucharada soperas de queso parmesano
- 2 cucharadas soperas de queso crema
- 2 lonjas de jamón
- 3 cucharadas de sofrito (cebolla, pimentón y zanahoria)
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo

Preparación

- Con un poco de aceite de oliva, sofreír la cebolla, el pimentón y la zanahoria en la sartén. Mantener la preparación al fuego hasta que la cebolla comience a dorarse.
- Cortar el jamón en pequeños cuadritos.
- En un bowl verter el sofrito, el jamón, sal, pimienta, ajo en polvo, un poco de queso parmesano y, posteriormente, el queso crema.
- Unificar todos los ingredientes hasta que se forme una pasta.
- En otro recipiente agregar harina de linaza, queso parmesano y harina de almendra, y después revolver.
- Formar pequeñas bolitas con la mezcla de sofrito, jamón y queso crema.
- Apanar las bolitas con la mezcla de harina de linaza y almendras.
- Ordenar las bolitas en un recipiente con papel de horno.
- Hornear entre 10 a 15 minutos en el horno a 180 o 200 grados (la temperatura dependerá del tipo de horno).

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

MASA DE PIZZA CON HARINA DE ALMENDRAS

Ingredientes

- 1 taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de goma xantana
- 1 cucharadita de ajo prensado
- 2 cucharadas soperas de queso crema
- 1 taza de queso granulado o en hebras
- perejil
- 1 huevo
- 1 cucharadita de perejil picado
- Tomates
- Camarones
- Jamón
- Salsa de tomates
- Orégano

Preparación

Preparación masa:

- En un bowl verter una taza de queso granulado o en hebras, una taza de harina de almendras, dos cucharadas soperas de queso crema, una cucharadita de goma xantana, una cucharadita de polvos de hornear, ajo prensado y perejil.
- Mezclar muy bien todos los ingredientes.
- Dejar durante un minuto la preparación en el microondas para facilitar la unión de los ingredientes.
- Agregar un huevo completo a la mezcla e incorporar con un tenedor.
- Amasar con la mano y, en el caso que la masa quede muy líquida, añadir más harina de almendras a la preparación.
- Una vez que la masa esté bien unificada, colocarla en una bandeja y dejarla entre 15 a 20 minutos en el horno a 150 grados (la temperatura depende del tipo de horno).

Preparación de la pizza:

- Agregar la salsa de tomates a la masa.
- Añadir un poco de queso a la pizza, rodajas de jamón, tomate, camarones y un toque de orégano.
- Dejar en el horno durante algunos minutos hasta que los ingredientes queden gratinados.



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PIZZA CON MASA DE HUEVO

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 tomate
- 1 taza de queso mozzarella del estilo granulado
- Ajo en polvo o granulado
- Perejil o cilantro
- Pimienta
- Salsa de tomates
- Camarones (opcional)
- Jamón
- Queso
- Sal
- Aceite de oliva
- Orégano

Preparación

Preparación masa:

- Añadir los cuatro huevos a un bowl y revolverlos.
- Agregar poco a poco la mozzarella, el ajo, la pimienta, el perejil o el cilantro y la sal e incorporar muy bien todos estos ingredientes.
- En un recipiente, preferentemente antiadherente, poner aceite en oliva y verter la preparación.
- Dejar en el horno durante aproximadamente 10 minutos, entre 180 y 200 grados (la temperatura dependerá del tipo de horno).

Preparación de la pizza:

- Agregar la salsa de tomate a la masa.
- Poner las láminas de queso y posteriormente las de jamón en la masa.
- Añadir el tomate en rodajas, los camarones, el orégano y la pimienta a gusto.
- Dejar en el horno entre 5 a 8 minutos, hasta que el queso se gratine.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PIZZA LOW CARB A LA SARTÉN

Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de harina de almendras
- 2 cucharadas soperas de queso parmesano
- 1 huevo entero
- Queso mozzarella rallado
- Jamón de pierna o alguna otra proteína de su gusto
- Vegetales de su gusto
- Salsa de tomate natural hecha en casa
- Orégano al gusto
- Sal
- Aceite de oliva

Preparación

- En un bowl vierta la harina de almendras, el queso parmesano, el huevo y la pizca de sal, luego revuelva y unifique todos los alimentos hasta obtener una masa homogénea.
- En un sartén de teflón, agregue un chorrito de aceite de oliva y extienda bien en todo el sartén.
- Extiende la masa en la sartén de manera uniforme y en forma circular.
- Tape la sartén y cocine a una temperatura media/baja. Luego de 2-3 minutos, dé la vuelta y deje cocinar 2 minutos más.
- Baje la sartén de la estufa y coloque arriba de la base de la pizza la salsa de tomate, el jamón, un toque de queso mozzarella, vegetales y orégano a su gusto y una pizca de sal.
- Suba de nuevo la sartén en la estufa, coloque la tapa y deje cocinar unos minutitos más.
- Retire del sartén y ¡disfrute!

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

LAZAÑA DE ZAPALLITOS ITALIANOS

Ingredientes

- 1 zapallo italiano
- 1/4 Kg. de carne molida o pollo
- 1 cucharadita de crema
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 huevo
- 1 jamón y queso (optativo)
- 1 cucharada de queso rallado o mozzarella

Preparación

- Cocer el zapallito italiano, luego cortarlo en láminas.
- Con la cebolla y la carne hacer un pino, con los condimentos que desee.
- En una fuente, formar capas de zapallito y pinito, intercalar con jamón y el queso si desea.
- Batir el huevo y agregarlo sobre la fuente.
- Poner el queso rallado arriba.
- Llevarlo al horno por 30 min.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

BASE DE PANQUEQUES

Ingredientes

- 4-5 huevos
- 1 taza de espinacas cocidas y/o ½ pimentón de cualquier color, preferir rojo para así tener más colores .
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

Preparación

- Colocar cuatro huevos a la juguera o minipimer.
- Añadir la taza de espinaca cocidas, sal y pimienta.
- Batir muy bien todos los ingredientes.
- En una sartén, poner un poco de aceite de oliva y verter parte de la mezcla.
- Mover la sartén hasta que la mezcla tome forma redonda y cocinarlo por ambos lados.
- Repetir este proceso hasta que se termine la mezcla.

DATO:

- La misma preparación se puede hacer cambiando la espinaca cocida por ½ pimentón. Preferir pimentón rojo así puedes tener dos colores en los panqueques para que las preparaciones queden coloridas
- Esta preparación se utiliza como base en muchas de las otras recetas que encontrarás en el blog.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CANELONES CON BASE DE PANQUEQUES

Ingredientes

- Panqueques sin harina de espinaca y pimentón
- Champiñones salteados (opcional) si no cualquier verdura de tu agrado
- Crema
- Tuco de carne
- Queso parmesano

Preparación

- Rellenar el panqueque de espinaca con el tuco. Si lo desea, puede mezclar el tuco con crema para que quede más suave.
- Enrollar el panqueque y dejarlo en el plato.
- Rellenar un panqueque de pimentón con champiñones salteados y crema.
- En una fuente, que sea apta para el horno, ordenar los panqueques.
- Añadir crema y queso parmesano arriba de los panqueques.
- Llevar al horno entre 5 a 10 minutos, hasta que el queso esté gratinado.

DATO:

- El tuco se puede reemplazar por cualquier otro ingrediente que desee, como carne o pollo desmenuzado o tuco de carne vegetal o tuco de verduras

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

TORTA FRÍA DE PANQUEQUES

Ingredientes

- Panqueques sin harina de espinaca y pimentón
- Acá puedes usar lo que más te guste en verduras y proteínas.
- Espárragos
- Tomates
- Palta
- Atún (también puede ser pollo desmenuzado)
- Jamón
- Huevos duros
- Mayonesa
- Palmitos

Preparación

- Colocar el panqueque, de espinaca o pimentón, extendido sobre un plato. Añadir un poco de mayonesa y atún por encima. lo ideal es poner un color por medio para Así cuando se sirve queda más linda la presentación
- Tapar la preparación con otro panqueque y añadir nuevamente un poco de mayonesa por encima. Agregar tomate cortado en rodajas.
- Añadir otra capa de panqueque y, una vez más, acompañarlo con un poco de mayonesa. Agregar los espárragos cocidos por encima.
- Poner un panqueque encima de los espárragos y añadir mayonesa por encima. Acompañar con unas láminas de jamón
- Repetir el procedimiento: agregar un panqueque, verter un poco de mayonesa y acompañar con rodajas de palta.
- Finalmente, colocar un panqueque en la parte de arriba de la torta y decorarlo con espárragos o las verduras que prefiera.
- Dejar reposar la preparación unos minutos en el refrigerador.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

LASAÑA DE PALMITO (PALMIPASTA)

Ingredientes

- Salsa boloñesa
- Queso parmesano
- Queso crema
- Queso
- Jamón
- Palmipasta (lasaña)

Preparación

- Remojar, durante cinco minutos, las láminas de palmipasta en agua hervida. Este paso es opcional, pero se recomienda hacerlo para que las láminas queden más blandas.
- Ordenar las láminas que irán en la base de la lasaña. El recipiente en el que se ponen debe ser apto para el horno.
- Verter la salsa boloñesa en las láminas de palmipastas que están ordenadas en el recipiente. Si lo desea, la salsa boloñesa se puede mezclar con el queso crema para que quede más suave.
- Repetir el proceso: añadir otra capa de palmipastas y, posteriormente, verter la salsa boloñesa encima.
- Añadir sobre la salsa boloñesa una lámina de jamón y otra lámina queso.
- Agregar una tercera capa de palmipastas y agregar, nuevamente, una lámina de jamón y otra de queso.
- Añadir una última capa de palmipastas y, por encima, acompañar con queso crema y queso parmesano.
- Llevar al horno, precalentado a 220 grados, entre 5 a 10 minutos, dependiendo del tipo de horno. Recuerda que esto es únicamente para que se gratine el queso, ya que la lasaña ya está cocida.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CALDILLO DE MARISCOS

Ingredientes

- Aceite de oliva
- 1/3 de taza de vino blanco (opcional)
- 1 hoja de laurel
- 1 tarro de choritos
- 1 tarro de surtido de mariscos
- 1 tarro de machas
- Locos (opcional)
- Pimienta (opcional)
- Perejil (opcional)
- Sofrito (cebolla, pimentones de los tres colores y zanahoria)

Preparación

- Colocar un chorrito de aceite de oliva en la olla, añadir el sofrito, la hojita de laurel y la pimienta, en el caso que lo desee.
- Revolver la mezcla hasta que quede dorada y se reduzca (aproximadamente 5 minutos).
- Añadir a la mezcla los tarros de machas, surtido de mariscos, choritos, con su respectiva agua, y posteriormente revolver.
- Agregar 1/3 de taza de vino blanco.
- De manera opcional, añadir el agua de los locos.
- Añadir agua hervida, dependiendo de la cantidad de líquido que falte a la mezcla.
- Dejar la olla al fuego hasta que hierva (entre 5 a 8 minutos).
- De forma paralela, cortar los locos (previamente cocidos) en láminas finas o en cuadraditos.
- Poner los locos cocidos en los platos que desee servir y, finalmente, añadir el caldillo cuando ya haya hervido.
- Opcionalmente se puede agregar un poco de perejil al caldillo.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

BUDÍN DE VERDURAS

Ingredientes

- 1 tarro de atún chico
- 2 zapallitos italianos *
- 4 huevos
- 1 cuchara de queso rallado

* Puede ser de: Coliflor, zapallito italiano o cualquier verdura permitida)

Preparación

- Moler los ingredientes con un tenedor.
- Sofreír.
- Agregar los huevos y seguir mezclando.
- Verter el contenido en una fuente, colocar el queso arriba y hornear por 30 minutos, o hasta que el queso se gratine.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

LENGUA A LA VINAGRETA

Ingredientes

- 1/4 Kg. de lengua de vacuno
- Sal a gusto
- Pimienta y ajo en polvo
- Hierbas de olor
- 1/4 de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de perejil
- 1 litro de agua

Preparación

- Hervir el agua con la sal, las hierbas de olor y la lengua de vacuno, por 3 horas o hasta que este blanda.
- Dejar enfriar, luego retirar la piel y grasa. Cortar en rebanadas muy delgadas.
- Acomodar las rebanadas en una budinera, junto con el aceite, el vinagre, la pimienta, el ajo y el perejil. Repitiendo la acción hasta terminar con la lengua.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



ROLLITOS DE POLLO

Ingredientes

- 1/4 Kg. de pechuga sin piel
- 1 rebanada de jamón
- 2 queso mozzarella rallado
- 1 tira de tocino (opcional)

Preparación

- Filetear las pechugas de pollo, hasta obtener 2 delgadas.
- Partir el jamón a la mitad.
- Cortar el tocino a lo largo.
- Se toma la pechuga de pollo, 1/2 rebanada de jamón y un poco de queso mozzarella, se enrolla y se amarra con la tira de tocino.



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

POLLO MARINERO

Ingredientes

- 1 presa de pollo
- 1 tomate
- 1 taza de champiñones en rodajas
- 1/4 Kg. de camarón coctel cocido (pequeño)
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil

Preparación

- Limpiar el pollo, agregar sal y pimienta a gusto.
- En un recipiente se pone el aceite y se depositan los trozos de pollo y se tapa. Se deja a fuego lento durante 10 minutos.
- Se le añaden los tomates picados y el ajo machacado, siga cocinando durante 10 minutos.
- Saltear los champiñones y se agrega el pollo. Seguir cocinando 15 minutos.
- Antes de terminar la cocción, saltear los camarones y mezclarlos con el pollo. agregar el perejil. Cocinar un poco mas.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

LECHE DORADA

Ingredientes

- 250 – 300 cc Leche vegetal
- 2 Cucharadas de cúrcuma
- 100 cc de Agua fría
- 1 cdta de aceite de coco
- 3-4 palitos de clavo de olor
- 1 cdta de pimienta negra molida
- 1 cdta de canela en polvo
- 1 recipiente de vidrio

Preparación

- Lo primero que haremos es la pasta de cúrcuma para que podamos preparar todos los días nuestra leche.
- Para la pasta de cúrcuma necesitamos una ollita en donde vamos a colocar los 100 cc de agua, las dos cucharadas soperas de cúrcuma, la cdta de pimienta negra molida y la cdta de aceite de coco. Se van mezclando los ingredientes en el fuego hasta que se forme la pasta.
- Al estar lista la pasta la vamos a reservar en un frasco de vidrio y ésta va a rendir para varias porciones. Refrigerar
- Para preparar la leche dorada, vamos a agregar a una olla la leche vegetal, colocamos una cdta de la pasta de cúrcuma que preparamos.
- Luego agregamos los clavitos de olor ,1 ramita de canela si desea y revolvemos.
- En una taza colocamos la leche ya lista, le podemos agregar canela o cacao en polvo para decorar y está lista para disfrutarla.

Nota: también puede realizar un litro de leche dorada y guardarla en la nevera para tomar fría cuando desee.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES

HOT CAKES

Ingredientes

- 2 cucharadas soperas colmadas de harina de almendras.
- 1 cucharada soperas de harina de coco u otra harina vegetal/fruto seco (opcional) (en caso de no agregarla, añadir 1 mas de almendras).
- 2 huevos enteros pequeños o 1 huevo grande.
- 1 cucharada de eritritol o 1 sobre stevia.
- 1 cucharadita de aceite de coco u oliva.
- 1 chorrito de leche de almendras, coco o de vaca.
- Polvo de hornear al gusto (recomendamos ¼ cucharadita)
- 1 chorrito de esencia de vainilla.
- Canela en polvo al gusto.
- 1 pizca de sal.

Preparación

- Una todo los ingredientes secos (harinas, edulcorante, polvo de hornear, canela y sal) en un bowl, luego añade los huevos, el aceite, la leche y la esencia de vainilla y mezcle hasta obtener una masa homogénea.

Es importante que la textura de la mezcla no quede muy líquida, debe quedar espesa.

- Engrase un sartén de teflón con un poco de aceite y caliente unos segundos.
- Vierta la mitad de la mezcla en el sartén y tape por uno o dos minutos, destape y de la vuelta al hot cake, tape nuevamente y deje cocinar por uno o dos minutos más.
- Repita el mismo procedimiento con el resto de la mezcla.
- Y ¡listo!, sirva sus hot cakes y acompañalos con sirope o mermelada sin azúcar.

RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

POSTRE DE CHIA

Ingredientes

- 250 cc de leche vegetal como almendra y coco o la de tu gusto, queda rico si mezcla ambas, también puedes usar leche de vaca.
- 2 cada de Chia
- Endulzante como alulosa o stevia a gusto.

Para hacer otras versiones puedes usar:

- 1 cucharada de cacao
- 1 cucharadita de té matcha

Preparación

- Se mezcla en una copa de vidrio o recipiente de vidrio grande la leche con las dos cucharadas de chia, se agrega el endulzante, se revuelve y se tiene que refrigerar mínimo unas 3 horas, ojalá de un día para otro.

Si quieres hacer las otras versiones solo debes agregar antes de refrigerar el cacao o el té matcha y revolver.

Puedes agregarle frutos secos, fruta picada, mermelada sin azúcar, etc.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES

PANQUEQUE SIN HARINA A LA FRANCESA

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 cdta. de canela en polvo
- 1 cdta. de alulosa
- 1 cdta. de aceite de oliva
- 2 cdas. de esencia de vainilla

Preparación

- Revolver con un espumador el huevo con el endulzante y la canela, calentar la sartén con el aceite de oliva y formar como un panqueque, dorar por ambos lados, luego servir con mermelada diet y enrollar.

RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

LATTE CHAI

Ingredientes

- 250cc de leche de arroz o de avena o de coco.
- 250cc de leche de almendra (o puede ser de solo un tipo, o leche de vaca)
- Té chai 1 bolsita
- Cáscara de naranja
- 1 rama de canela
- Canela en polvo, cacao en polvo, vainilla en polvo (opcional)
- Endulzante en polvo
- 1 clara de huevo

Preparación

- Se pone en una olla las leches a fuego lento, hasta hervir, y poner la canela en ramas, cáscara de naranja y el té chai.

Si quieres darle un toque espumoso:

Se bate la clara a nieve con endulzante y se pone como copon arriba de tu late chai servido en un vaso de vidrio grande o tazón.

Decorar arriba con canela en polvo, cacao en polvo, etc.
Poner endulzante si lo deseas.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

POSTRE DE TOFU

Ingredientes

- 350 gramos de tofu
- 1½ taza de frutas congeladas a elección
- Alulosa o stevia

Preparación

- Introducir los 350 gramos de tofu en la juguera, agregar una cucharada de alulosa y las frutas a elección.
- Triturar todos los productos en la juguera hasta lograr una textura cremosa.
- Montar el postre en un recipiente y decorar con frutas.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES

SORBETE DE LIMÓN

Ingredientes

- 2 cucharas de crema
- 2 sobres de edulcorante
- 1 cucharas de ralladura de limón
- 1 cucharas de jugo de limón

Preparación

- Revuelva la crema con el edulcorante hasta que se disuelva, guardar en el congelador y cuando comience a endurecer sáquela y añada la ralladura y el jugo de limón y volver a batir.
- Congele nuevamente por 2 horas, sáquela, vuelva a batir y sirva.

RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

QUEQUE GLACE LIMÓN

Ingredientes

- 1 taza de harina de coco
- 1 cucharada sopera de canela en polvo
- 1 cucharada sopera de polvos de hornear
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 4 huevos
- 1/2 taza de queso crema
- 3 cucharadas soperas de crema
- 1/2 taza de eritritol o alulosa
- 3 cucharadas soperas de mantequilla
- Jugo de limón

Preparación

Preparación masa:

- Derretir, durante aproximadamente 20 segundos, el queso crema en el microondas.
- Derretir, durante aproximadamente 20 segundos, la mantequilla en el microondas.
- Verter en un bowl el queso crema y la mantequilla e incorporar.
- Posteriormente agregar la esencia de vainilla, la canela en polvo, los polvos de hornear y el eritritol o la alulosa. Incorporar todos estos ingredientes muy bien.
- Agregar cuatro huevos a la mezcla y revolver.
- Incorporar la harina de coco y continuar revolviendo la mezcla.
- Verter la mezcla en un molde con papel de horno o aceite de oliva.
- Hornear la preparación entre 20 a 25 minutos a 180 o 200 grados (la temperatura dependerá del tipo de horno que se utilice).

Preparación de la pizza:

- Verter en un bowl un poco de crema, el jugo de un limón y alulosa o eritritol.
- Agregar la mezcla a la parte superior del queque.
- Opcionalmente también se puede acompañar con alguna mermelada sin azúcar.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

CAFÉ ESPUMOSO

Ingredientes

- 250 - 300 cc. de leche vegetal o animal
- Cucharadas soperas de café
- Cucharadas de alulosa
- Cucharada de esencia de vainilla
- Canela en polvo
- 3 cucharadas de agua hervida

Preparación

- En un bowl agregar las tres cucharadas de café, alulosa y el agua hervida.
- Mezclar los ingredientes, con ayuda de la batidora, durante aproximadamente seis minutos o hasta que se forme una pasta.
- En el caso de desear hacer el café espumoso en versión fría, agregar cubetas de hielo a gusto.
- De forma paralela, verter la leche en un vaso, añadir gotitas de endulzante a gusto y una cucharada de esencia de vainilla. Posteriormente revolver toda esa mezcla.
- Verter la “pasta” de café en el vaso donde está la leche.
- Añadir canela en polvo para decorar.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES

BROWNIE FLASH

Ingredientes

- 2 cucharadas de harina de coco
- Esencia de vainilla
- Chispitas de chocolate amargo
- 1 cucharada de cacao sin azúcar
- 30 gramos de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio o polvos de hornear
- 1 cucharada de eritritol o alulosa
- 2 cucharadas de harina de almendra

Preparación

- Derretir, entre 10 a 15 segundos, los 30 gramos de mantequilla en el microondas.
- Mezclar todos los ingredientes en un bowl en el siguiente orden: la mantequilla derretida, las dos cucharadas de harina de almendra, las dos cucharadas de harina de coco, la cucharada de eritritol o alulosa, el bicarbonato de sodio o polvos de hornear, la cucharada de cacao sin azúcar, la esencia de vainilla (a gusto) y el huevo.
- Incorporar muy bien todos los ingredientes y, opcionalmente, agregar chispitas de chocolate amargo.
- Verter en una taza la preparación completa.
- Dejar en el microondas durante un minuto.
- Montarlo en un plato con acompañantes a gusto (chispitas de chocolate, canela en polvo, frutas o frutos secos, entre otros).

RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA

RECETAS DULCES

SUSTANCIAS SIN AZÚCAR

Ingredientes

- 3 claras de huevos
- 1 sobre de gelatina en polvo (sin azúcar)
- 2 láminas de colapez
- Frutas variadas

Preparación

- Romper las láminas de colapez y dejarlas unos minutos, en un pocillo pequeño con agua fría, para que se hidrate.
- Colocar las 3 claras de huevos en un bowl y batirlas a punto de nieve.
- En una taza colocar la gelatina en polvo e incorporar $\frac{1}{3}$ de agua hirviendo. Revolver el agua hasta disolver el polvo. Dejar reposar el contenido.
- Quitar el exceso de líquido del colapez, tomándolo cuidadosamente con la mano y dejando que caiga el agua.
- Colocar el colapez en una taza y llevarlo al microondas para disolverlo (aproximadamente 10 segundos).
- Añadir el colapez y la jalea disuelta en agua a las claras batidas a punto nieve.
- Incorporar todos los ingredientes con la batidora
- Poner un trozo de alusa en un molde cuadrado y, posteriormente, verter el contenido dentro de este molde (la alusa evitará que la mezcla se pegue al recipiente).
- Llevar el molde al refrigerador durante, al menos, una hora. El tiempo dependerá de cuánto demore en cuajar la mezcla.
- Desmoldar la mezcla y cortarla en cuadraditos.
- Montar la preparación en un plato con las frutas que prefieras.

RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

MOJITO SIN AZÚCAR

Ingredientes

- 40 ml de ron blanco
- Jugo de 1 limón exprimido
- Hojas de menta o hierba buena (10 app)
- 2 cucharadas grandes de eritritol o alulosa u otro endulzante de tu agrado
- Hielo picado
- Agua con gas o soda

Preparación

- Agregamos en un vaso grande o un jarro de vidrio el jugo del limón.
- Añadimos la alulosa o eritritol y removemos, agregamos la hierba buena o menta y machacamos un poco para que suelten su aceite esencial.
- Agregamos el hielo hasta la mitad del vaso y rellenamos con soda. Luego ponemos el ron según el gusto de cada uno.
- Servir con una bombilla. Poner adentro rodajas de limón y a disfrutar!

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

PISCO SOUR ALBAHACA JENGIBRE

Ingredientes

- Para 6 a 8 copas
- 1 taza y media de pisco (370 ml)
- 2 tazas de hielo
- 1 taza de jugo de limón natural (5 a 7 limones app.)
- 2 limones de pica o si no tienes que sea limón normal.
- 2 puñados de albahaca o 4 cubos de hielo con tu albahaca congelada
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 3/4 taza de alulosa o usar otro endulzante a elección (calcular que endulce como 1/2 taza de azúcar)
- 50 ml de agua
- 1 clara de huevo opcional para la espuma

Preparación

- Exprimir todos los limones hasta obtener una taza de jugo.
- Cortar los 2 limones de pica o los 2 limones normales en gajos medianos, rallar el jengibre.
- En una licuadora agregar 2 tazas de hielo, el pisco, 1 taza de jugo de limón, los gajos del limón o limón de pica con cáscara, la albahaca fresca o los cubos con albahaca, el jengibre rallado, la alulosa o endulzante y los 50 ml de agua. Licuar harto rato para mezclar bien.
- Pasar la mezcla por un colador para deshacerse de los restos de cáscara de limón y otros residuos.
- Volver a poner en la licuadora y agregar una clara de huevo (que le dará espuma) licuar por solo unos segundos, la espuma se hace muy rápido por lo que no licues tanto tiempo.

Cristina Marnich
NUTRICIONISTA



RECETAS
Low carb
BY CRISTINA MARNICH

TABLA DE PICOTEO

Ingredientes

- Brochetas de carne
- Jamón relleno con espárrago (puede ser en conservas) y mayonesa
- Palmitos
- Huevitos de codorniz
- Palitos de apio y pepino
- Aji verde relleno con mozzarella al horno
- Albondiguillas de carne
- Brochetas de aceituna jamón, champiñon, queso Edam

Preparación

- * Puedes untarlo con mayonesa ciboulette o mayo ajo.
- * Puedes acompañarlo con un rico pisco sour hecho con endulzante, o un destilado como Vodka con bebida blanca light y rodaja de limón.



Cristina Marnich
NUTRICIONISTA