



GUIA KETO

Especial dietas cetogénicas

 **INTRODUCCIÓN:** La alimentación cetogénica, también conocida como “dieta cetogénica” o “dieta keto”, ha crecido exponencialmente en la última década.

Este tipo de alimentación **se basa en restringir los carbohidratos**, principal fuente energética del organismo humano y base de la alimentación en la dieta occidental, en pos de un **aumento en el consumo de grasas saludables**, y consumo de una **cantidad moderada de proteínas**.

Las bases de este tipo de alimentación se asientan sobre los beneficios postulados, por investigaciones de gran rigor, que justifican que la restricción de carbohidratos en la dieta induce un estado de cetosis nutricional, donde **la glucosa deja de ser la fuente energética predominante y es sustituida por los cuerpos cetónicos**: elementos del metabolismo de las grasas, que tienen funciones energéticas y reguladoras en el organismo, y han sido asociadas a **efectos positivos en sistemas orgánicos** como el sistema nervioso, el sistema inmunitario, el sistema musculoesquelético y cardiovascular, entre otros.

HSN ha revolucionado el mercado de la suplementación keto, ya que, mientras que en Norteamérica esta necesidad está suficientemente cubierta, en Europa, y

especialmente en España, a penas existe disponibilidad de complementos alimenticios keto, y los que hay disponibles son caros y sus fórmulas presentan claras limitaciones nutricionales y funcionales.

En palabras de Carlos Sánchez, responsable de I+D+i de HSN, con la línea KetoSeries “**marcamos un antes y un después en lo que se refiere a la formación y comercialización de preparados y complementos alimenticios que vayan en línea con una dieta cetogénica**”.

Podrás encontrar en el momento de la publicación de esta guía, nada menos que **9** productos destinados específicamente a satisfacer las necesidades de usuarios de dietas Keto.

¡Queremos explicarte todos los detalles de cada uno de ellos!

Hemos volcado **toda nuestra formación, experiencia e ilusión en el desarrollo de estos productos** que, sin duda, resultarán en una nueva era de nutrición keto, como siempre de la mano de HSN y todas las certificaciones y controles que avalan el desarrollo de nuestros productos con los máximos estándares de calidad.

WE ARE NUTRITION!



ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN UNA DIETA KETO:

Ya sabes que la dieta cetogénica consiste en bajar la ingesta de carbohidratos y elevar las grasas con el objetivo de entrar en cetosis. Estas cetonas son energía para el cerebro, músculo y corazón, de manera que se favorece la saciedad.

¿Qué pasa? Que muchas personas experimentan lo que se llama popularmente “Keto Flu”, ¿pero qué es esto? Básicamente, se trata del cambio metabólico que se produce cuando empiezas a usar grasas como fuente de energía principal, en lugar de los carbohidratos. En esta transición puedes perder líquidos y electrolitos, además de que el cerebro y los músculos debe adaptarse a usar cetonas en lugar de glucosa.

Así, pueden aparecer síntomas como el dolor de cabeza, fatiga, niebla mental o náuseas, pero tranquilo, el cuerpo se adapta en unas semanas. ¿Y cuánto dura? Aparecen en los primeros días y suelen remitir en 1-2 semanas.

¿Y el “Keto Flu” se puede aliviar? En estas primeras semanas se recomienda:

- Aumentar la ingesta de líquidos.
- Tomar más sal, caldos, alimentos ricos en potasio y magnesio.
- Asegurarse de comer suficiente grasa para no quedarse sin energía.

- Descansar y reducir la intensidad del ejercicio los primeros días.

¿Y qué hay positivo? Entre los beneficios que muchas personas que realizan la dieta keto reportan se encuentran:

- Mayor saciedad
- Mayor “libertad” a la hora de contar macronutrientes
- Enfoque más orientado al ayuno intermitente

Eso sí, no seguir esta dieta keto en los siguientes casos:

- Embarazo/lactancia sin supervisión médica.
- Enfermedad hepática o renal grave.
- Trastornos de la conducta alimentaria.
- Niños y adolescentes.

Y si en algún momento quieres salir de esta dieta keto, contempla estos consejos:

- Aumenta carbohidratos poco a poco (20g extra cada 4-7 días).
- Prioriza carbohidratos ricos en fibra como la quinoa, avena sin azúcar.
- Controla calorías.
- Monitoriza todo el proceso para ver cómo responde tu glucemia y energía (en personas sanas no es necesario).

WE ARE NUTRITION!



KETO WHEY PROTEIN

 **QUÉ ES:** Keto Whey Protein es una proteína Keto elaborada a base de Aislado de proteína de suero de leche (WPI) de vacas Grass-Fed y MCT en polvo.

 **PARA QUÉ SIRVE:** Como proteína, sirve para complementar la alimentación de una persona que realice dieta keto para ganar o mantener su masa muscular.

 **SABORES:**



 **QUÉ LO DIFERENCIA:** Las dietas keto, como cualquier otro tipo de alimentación, necesitan un aporte suficiente de proteínas para el mantenimiento del músculo.

Muchos investigadores señalan la posible necesidad de aumentar la ingesta de proteínas en dietas cetogénicas por la restricción de carbohidratos tan intensa a la que se someten sus practicantes.

Keto Whey Protein ha sido elaborada a base de aislado de proteína de suero de leche CFM que procede de la leche de vacas alimentadas a base de pasto. La proteína presenta una alta calidad nutricional y un contenido reducido en carbohidratos.

Es un producto con un alto contenido en Triglicéridos de Cadena Media, un tipo de ácidos grasos altamente cetogénico, procedentes del aceite de MCT de coco microencapsulado.

Keto Whey Protein tiene 70% proteínas / 17% grasas.

Contiene DigeZyme[®], un preparado enzimático utilizado para mejorar la digestión de las proteínas y las grasas.

 **CÓMO SE TOMA:** Mezcla 1 dosificador (70g) en 175ml de agua. Se puede combinar con Aceite de MCT en polvo de RawSeries.

 **CUÁNDO SE TOMA:** En cualquier momento del día, es tu proteína de referencia en el desayuno, la cena, antes o después de entrenar. ¡No te la pierdas!

 **IDEAS DE USO:** Batido saciante rápido: mezcla un dosificador con 200 ml de agua fría. Añade hielo y una pizca de esencia de vainilla o canela para hacerlo aun más delicioso.

Smoothie verde post-entreno: combina en una batidora nuestra Keto Whey Protein, medio aguacate, cubitos de hielo y 100 ml de leche de coco.

Pudding de proteína keto: tan solo mezcla 1 scoop de proteína con 100ml de leche de coco. Después, remueve y deja que se enfríe 1-2 horas. La mezcla espesará, teniendo listo tu pudding cetogénico.

FAQ'S

¿Qué la hace “Keto”? Contiene proteína CFM y grasas MCT de coco. Está formulada para que puedas tomarla sola y seguir dentro de tus macros cetogénicos.

¿Tiene azúcares o carbohidratos? No. Solo 1-2g de azúcares naturalmente presentes por toma (según sabor).

¿La puedo tomar aunque no entrene? Por supuesto. Es perfecta como desayuno, cena ligera o merienda rica en proteínas y grasas saludables.

KETO OCTANE



 **QUÉ ES:** Aceite de triglicéridos de cadena media (100% C8) procedente exclusivamente del coco.

 **PARA QUÉ SIRVE:** Se utiliza principalmente como fuente energética para dietas Keto. Puede emplearse también en cocina Keto, especialmente añadiéndolo a bebidas y otros platos, en crudo.

 **IDEAS DE USO: *Café “Bulletproof”:*** Añade 1 cda de Keto Octane a tu café caliente y bátelo bien. Energía mental rápida y saciedad duradera. Consejo: mézclalo con Keto Creamer para un toque extra cremoso.

Aliño cetogénico: Mezcla Keto Octane + AOVE + vinagre o limón + especias. Perfecto para ensaladas, aguacate o verduras al vapor. (No cambia el sabor, solo suma grasas buenas!)

En sopas y batidos: Añade 1 cdta a cremas, purés o batidos fríos. Subes las grasas sin alterar sabor ni textura. Evita calentarlo directamente a fuego alto

 **QUÉ LO DIFERENCIA:** Los triglicéridos de cadena media aumentan la producción de cuerpos cetónicos, los principales nutrientes energéticos del organismo durante la realización de una dieta cetogénica.

Los aceites de MCT, especialmente los que tienen mayor contenido de ácido caprílico (C8) son los más específicos para este fin.

Keto Octane es un aceite desarrollado de forma sostenible, puramente energético y 100% keto. Fabricado bajo los máximos estándares de calidad:

- Se obtiene **únicamente a partir del coco**. Sin palma, colza, u otras grasas vegetales.
- Aporta 900kcal por cada 100g. **Puros ácidos grasos keto**.
- Contenido **100% ácido caprílico C8**. El MCT más energético y cetogénico.

Es ideal para mezclar en bebidas pre-entrenamiento.



CÓMO SE TOMA: Añadido a otros alimentos, o a modo de chupito empleando el tapón dosificador incluido, y siguiendo un protocolo escalonado para minimizar las molestias digestivas en gente no habituada al empleo de aceites de MCT ultrapuros:

Día	Dosis
1-3	5ml
3-5	10ml
5-6	15ml
7+	+15ml



CUÁNDO SE TOMA: Recomendamos utilizarlo entre 60 y 120 minutos antes de entrenar.
Si deseas utilizarlo en tu cocina, puedes hacerlo, aunque para este fin es preferible emplear Keto Aceite MCT 60/40 (C8/C10).

notas

Recomendamos usar el producto en pequeñas cantidades, especialmente por personas no acostumbradas al uso de aceites de MCT, ya que la aparición de molestias digestivas hasta la habituación a su consumo es muy frecuente.

Este efecto es completamente normal y benigno, es señal de adaptación al empleo de un mayor porcentaje de la dieta en ácidos grasos rápidamente metabolizables.



FAQ'S

¿Es tu primera vez con MCT? Empieza con 1 cucharadita (5ml/día) y sube poco a poco. Lo normal: 1-2 cucharadas al día, repartidas. Así evitas molestias digestivas al principio.

¿Tiene sabor o huele fuerte? ¡Nada de eso! Es neutro en sabor y olor. Puedes tomarlo solo, pero mezclado con café o comida se digiere mejor.

¿Puedo cocinar con él? No es su principal uso, ya que se suele usar en frío. Sugerimos emplear para cocinar la mantequilla ghee o el aceite de coco.



KETO CAFÉ INSTANTÁNEO



QUÉ ES: Keto café instantáneo esta elaborado a base de café en polvo instantáneo de tueste medio, cafeína y aceite de MCT de coco, microencapsulado.



PARA QUÉ SIRVE: Normalmente se emplea para aumentar el estado de alerta y la concentración gracias a los efectos positivos de la cafeína y los MCT sobre la cognición. Pasará a formar parte de tu desayuno keto de referencia.



QUÉ LO DIFERENCIA: El café instantáneo empleado para el desarrollo del producto ha sido liofilizado mejorando su perfil de solubilidad incluso en agua fría. Se mezcla fácilmente y no deja residuos en el fondo del vaso.

Gracias a su contenido en cafeína estandarizada (107,5mg por servicio), podemos conocer con precisión la cantidad de producto a emplear para beneficiarnos de los efectos de la cafeína sobre la mejora de la concentración.

El café ha sido **tostado de forma natural**, no torrefactado, por lo que no contiene azúcares en su composición. Su sabor ha sido **suavizado con inulina**, que actúa como espesante y edulcorante natural, mejorando el cuerpo del café y reduciendo su punto de amargor, sin endulzarlo.

Disfruta del sabor del auténtico café keto, **con ácidos grasos de cadena media** y benefíciate de su punch en tus sesiones de estudio.

 **CÓMO SE TOMA:** Mezcla 1 dosificador (10g) en 150ml de agua.

 **CUÁNDO SE TOMA:** Antes de una sesión de estudio, idealmente.

notas

La cafeína alcanza su máxima concentración aproximadamente una hora tras su ingesta. Toma el café antes de percibir los primeros síntomas de fatiga.



*También disponible
con colágeno*



IDEAS DE USO:

Iced Coffee Keto: Prepáralo con agua fría o bebida vegetal sin azúcar, añade hielo y un toque de canela. Refrescante, con energía y sin una gota de azúcar.

Frappé cremoso: Bate con hielo y añade leche de coco espesa y esencia de vainilla. Tipo frappuccino, espumoso y saciante gracias a las grasas MCT.

Mocha keto energizante: Combina Keto Coffee + 1 cda de Keto Cocoa + agua caliente. Opcional: nata o aroma de avellana. Sabor gourmet, antioxidantes y un punch de cafeína sin romper la cetosis



FAQ'S:

¿Cuánta cafeína tiene? Un dosificador (10g) aporta algo más de 100mg de cafeína, como un café fuerte.

¿Lleva azúcar o carbohidratos? Sin azúcares añadidos. Endulzado con inulina (fibra).

¿Puedo personalizarlo? ¡Sí! Mézclalo con bebida de almendras o coco, añade nata, aceite de coco o Keto Creamer para un café aún más potente.

¿Cuántas veces al día puedo tomarlo? 1 vez al día. Si tomas otras fuentes de cafeína, ajusta. Evita por la noche si te cuesta dormir.

¿Es vegano? La versión clásica sí: 100% vegetal, sin lácteos ni ingredientes animales.



KETO COLÁGENO

HIDROLIZADO (BOVINO) EN POLVO



QUÉ ES: Es Colágeno Bovino Hidrolizado y Aceite de MCT de coco microencapsulado, con sabor.



PARA QUÉ SIRVE: Se utiliza en cualquier momento del día, como fuente de colágeno con MCT.

Muchas personas lo emplean antes de entrenar como un momento potencialmente superior al resto.



SABORES:



QUÉ LO DIFERENCIA: El colágeno es la proteína más abundante del organismo, y se encuentra especialmente presente en los tejidos conectivos, tales como ligamentos, tendones, cartílagos y la piel, por eso se emplea para la mejora de la salud articular y la apariencia.

Keto Colágeno es un producto que contiene una **proporción 2:1 de Colágeno y MCT**. Cada servicio contiene 10g de colágeno puro y 5g de Triglicéridos de Cadena Media.

Es un complemento **ideal para combinar con café** a modo de pre-entrenamiento, ya que la proteína de colágeno presenta una estructura más resistente a la influencia térmica y no se desnaturaliza en bebidas calientes, resultando agradable en infusiones y preparados del estilo.

 **CÓMO SE TOMA:** Mezcla 2 dosificadores (20g) en 100-150ml de agua. Se puede combinar con Vitamina C 500mg de Essentials Series.

 **CUÁNDO SE TOMA:** Especialmente pre-entrenamiento, con la vitamina C, es el momento del día donde esta proteína ha demostrado más efectos en estudios.

nota

Que sea una proteína que se emplea ampliamente en cafés y bebidas calientes no quiere decir que deba ser usada exclusivamente así. Puedes mezclarla con tu Keto Whey Protein, o tomarlo simplemente con agua.



IDEAS DE USO:

Café proteico: Añádelo a tu café caliente o Keto Coffee. 10g de colágeno por toma y mucha energía. Si es sabor vainilla o chocolate, itendrás un latte sin azúcar!

Batido “beauty” antioxidante: Mezcla con agua fría, frutos rojos bajos en carbohidratos, hielo y limón. Rico en vitamina C y péptidos para tu piel. Fresco, ligero y sin romper la cetosis.

Gominolas caseras: Disuélvelo en agua caliente con gelatina y edulcorante. Snack divertido y alto en colágeno, ideal como postre saludable.



FAQ'S:

¿Es como el colágeno “de belleza”? Igualmente aporta colágeno hidrolizado, de máxima asimilación. En este caso se añade el aceite MCT para un enfoque keto.

¿Con agua fría o caliente? ¡Con lo que quieras! Se disuelve bien en café, infusiones o agua con hielo. Sabe bien solo y también con bebidas vegetales.

¿Necesito tomar vitamina C? No es obligatorio. Puedes emplear la vitamina C en base a tus necesidades individuales, ya que contribuye a la síntesis de colágeno.



KETO MATCHA

LATTE (SIN LECHE)

-  **QUÉ ES:** Keto Matcha Latte es té matcha (joven), rico en MCT, con sabor lácteo, sin leche.
-  **PARA QUÉ SIRVE:** Es un complemento alimenticio destinado al disfrute gracias a su sabor mejorado, buen grado de dulzor y excelente textura en mezcla.
-  **QUÉ LO DIFERENCIA:** Cada vez está más extendido el uso de cafés keto, con MCTs procedentes de fuentes animales y vegetales, sin embargo...

¿Para los amantes del té? Hay muy poca variedad, más aún si nos referimos al té matcha, un alimento muy deseado y perseguido por su bajo grado de amargor y buen punto de dulzor natural sin azúcares.

Keto Matcha ha sido elaborado con Té Matcha, cultivado bajo estrictas condiciones controladas de restricción de la luminosidad para potenciar el dulzor del té sin elevar su contenido en azúcares.

El sabor (y textura) lácteo ha sido conseguido gracias a la adición de MCT a la fórmula, además de una combinación exclusiva de aromas con la que conseguimos que cada sorbo te recuerde al té con leche, sin contener leche ni lácteos.

 **CÓMO SE TOMA:** Mezcla 1 dosificador (10g) en 150ml de agua. Se puede combinar con Evobrain antes de estudiar.

 **CUÁNDO SE TOMA:** En cualquier momento del día, aunque es ideal como parte de un desayuno previo a una jornada donde necesitamos energía.

nota

Keto Matcha es un complemento alto en fibra, ideal para dietas keto donde las fuentes de cereales están normalmente restringidas.



IDEAS DE USO:

Latte frío keto: Disuélvelo en bebida de almendras y hielo. Refrescante, antioxidante y con MCT para energía sostenida. Perfecto para las mañanas calurosas.

Smoothie verde cremoso: Bate con aguacate, espinacas, agua y hielo. Un desayuno o merienda nutritiva y saciante. Fibra, grasas saludables y sabor suave.

Helado matcha casero: Mezcla con nata + vainilla + edulcorante. Congela y remueve. Helado keto delicioso, sin azúcar y rico en grasas buenas.



FAQ'S:

¿Está endulzado o lleva azúcar? No lleva azúcar añadido. Solo un toque de stevia natural. ¿Lo prefieres más dulce? Añade tu edulcorante keto favorito.

¿Puedo mezclarlo con bebida vegetal? ¡Claro! Funciona genial con almendra, coco o soja sin azúcar. Sin lácteos, apto para veganos.

¿Rompe la cetosis? No, su aporte de carbohidratos por servicio es <1 gramo.



KETO CREAMER

 **QUÉ ES:** Keto Creamer es un Coffee creamer a base de MCT, Ghee y CLA.

 **PARA QUÉ SIRVE:** Se utiliza junto al café por lo que puede emplearse en cualquier momento del día. Es un complemento alimenticio “foodie”, para el disfrute.

 **QUÉ LO DIFERENCIA:** Uno de los grandes inconvenientes de la dieta keto es que por su gran restricción de carbohidratos, en ocasiones se limita el disfrute de ciertos alimentos.

El ejemplo de esto es el café con leche, tan arraigado en nuestra sociedad, pero claro... la leche lleva azúcar naturalmente presente!

Keto Creamer nace como un sustituto¹ **alto en ácidos grasos de cadena media**, sin azúcares añadidos², que emula la textura y las características de olor-color-sabor de la leche, ideal para tus cafés keto.

Gracias a la combinación de ingredientes altos en grasa (**Ghee + MCT**) puedes hacer el auténtico “Bulletproof Coffee” en tu casa.



CÓMO SE TOMA: Mezcla dos dosificadores (20g) en 150-200ml de café caliente. Se puede añadir una dosis extra de cafeína natural para conseguir un mayor efecto estimulante.



CUÁNDO SE TOMA: 1 vez al día, en cualquier momento. ¡Disfruta de tu café!

nota

¹ Contiene alérgeno de leche en su composición.

² Contiene azúcares naturalmente presentes.



IDEAS DE USO:

Café cremoso tipo bulletproof: Mezcla 1-2 cacitos con tu café caliente. Sustituto perfecto de la leche o nata. Desayuno keto en taza: con MCT, Ghee y CLA.

Latte especiado sin carbohidratos: Añádelo a tu té chai o negro caliente + canela + nuez moscada. Chai latte keto, reconfortante y sin azúcar. Ideal para las tardes frías.

Batido post-entreno cremoso: Bate tu proteína + agua + hielo + 1 cda de creamer. Más cuerpo, más grasas. Una forma fácil de enriquecer tu batido.



FAQ'S:

¿Sustituye a la leche? Sí. Es un polvo que se disuelve fácilmente y da textura cremosa sin lactosa. Ideal en café, té o infusiones.

¿Es dulce o cambia el sabor? Tiene un toque suave de dulzor (eritritol) y sabor cremoso gracias al ghee. Realza, pero no enmascara tu bebida.

¿Funciona en frío? Sí, aunque se disuelve mejor en caliente. Truco: mezcla con un poco de agua caliente primero, luego añade hielo o bebida fría.

¿Mejor que nata o aceite de coco? Totalmente. Tiene MCT C8, ghee y CLA en proporciones ideales. Más beneficios, sin azúcares ni carbohidratos ocultos.



KETO CACAO CREMOSO

-  **QUÉ ES:** Keto cacao cremoso es un cacao instantáneo alto en grasas y fibra. Especial para dietas keto.
-  **PARA QUÉ SIRVE:** Se usa por disfrute, es un preparado “foodie” que se ajusta a los estándares de las dietas cetogénicas.
-  **QUÉ LO DIFERENCIA:** El cacao ha sido **endulzado levemente con inulina**, un fructano derivado de la raíz natural de la achicoria que además resulta ser una fuente dietética de fibra, ideal para personas que siguen una alimentación keto, ya que las fuentes de fibra que emplean son reducidas.

Un **47%** de su composición son grasas procedente del aceite de Triglicéridos de Cadena Media de coco, muy empleado por usuarios Keto avanzados.

El producto es dulce, pero no excesivamente, tiene un equilibrio perfecto gracias a su textura cremosa que favorece la percepción de la intensidad del sabor.



CÓMO SE TOMA: Mezcla dos dosificadores (20g) en 150ml de agua caliente. Se puede combinar con Crema de Cacahuete de FoodSeries



CUÁNDO SE TOMA: En cualquier momento del día (1 vez al día), es ideal como desayuno o merienda.

nota

La inulina es una fuente de fibra, por lo que este producto es ideal para complementar dietas keto que se caracterizan por tener una baja ingesta de fibra dietética.



IDEAS DE USO:

Chocolate caliente keto: 2 dosificadores + agua o bebida de almendra caliente. Chocolate a la taza denso, sin azúcar y reconfortante. Suma una cucharada de nata para más cremosidad.

Batido frío sabor cacao-coco: Bate con bebida de coco fría + hielo. ¿Extra sabor? Añade crema de cacahuete en polvo. Tipo “Reese’s”, ipero 100% keto!

Mousse exprés de chocolate: Mezcla con queso crema y stevia al gusto. Textura aireada, sabor intenso. Un postre fácil y cetogénico que se prepara en minutos.



FAQ'S:

¿Tiene cafeína o estimula? Contiene teobromina, un estimulante suave del cacao. En función a tu sensibilidad a la cafeína, es posible que te sea mejor tomar antes del medio día.

¿Es dulce? ¿Lleva azúcar? No tiene azúcar añadido. Está endulzado con inulina y sucralosa. Sabor cacao tradicional, poco dulce. Puedes ajustar con tu edulcorante keto favorito.

¿Se puede preparar con leche? Sí. Con leche entera o bebidas vegetales sin azúcar queda aún más cremoso. Con agua también es delicioso gracias al MCT y ghee que ya lleva.

¿Es realmente keto? ¡Totalmente! Alto en fibra, con azúcares naturalmente presentes y perfecto para tu día a día en cetosis.

KETO CAKES



 **QUÉ ES:** Keto Cakes es un preparado en polvo para tortitas keto bajas en carbohidratos.

 **PARA QUÉ SIRVE:** Para preparar tus deliciosas tortitas del desayuno, ahora, en su versión “Keto”.

 **SABORES:**



 **QUÉ LO DIFERENCIA:** La base de una tortita siempre es una harina de cereales ¿verdad?

¡Pues no! **Nos hemos superado.**

Hemos retirado harinas no aptas para dietas Keto y **hemos usado en su lugar harina de almendra**, hecha exclusivamente a base de almendras peladas, apta para dietas cetogénicas.

Las tortitas además son **altas en proteínas de calidad** procedentes de fuentes lácteas de vacas alimentadas con pasto y huevos de gallinas no enjauladas criadas en suelo; y **aportan un 40% de grasas** procedentes del aceite de **MCT de coco en polvo** y **Ghee en polvo**.

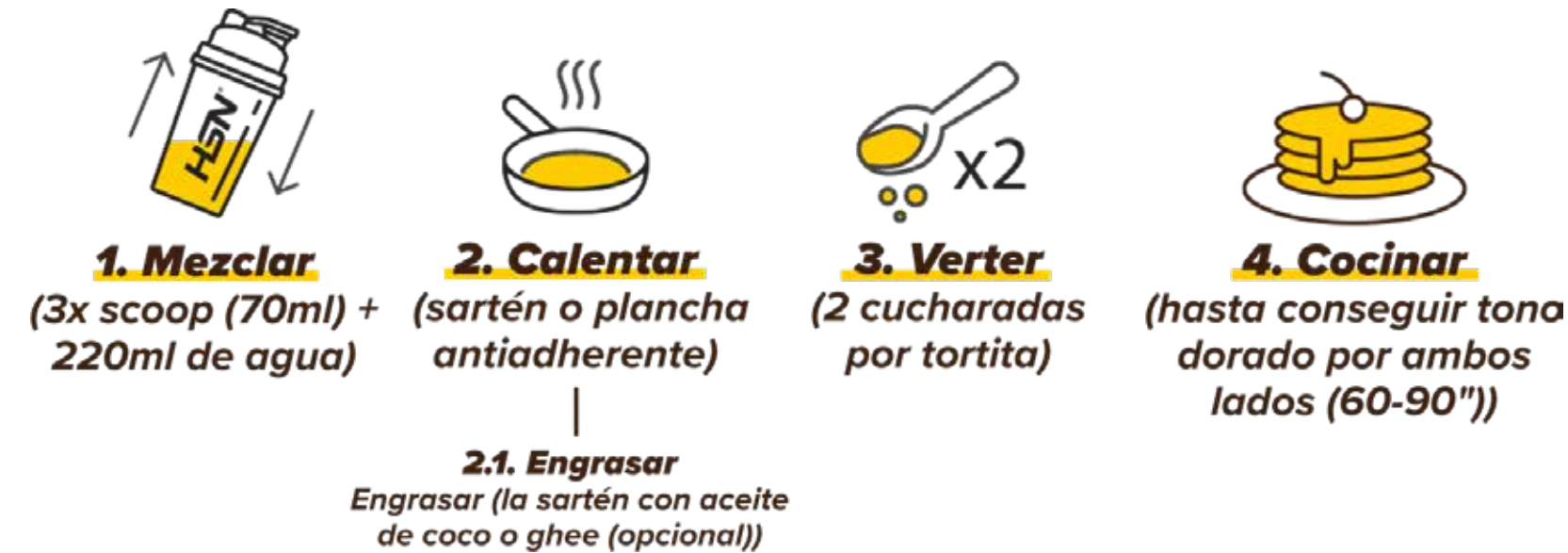
¿Qué más se puede pedir a unas tortitas Keto?

- Ke-stén-to buenas.
- Ke-sean-to sanas.

Para keto-lodisfrutes todos los días 😊



CÓMO SE TOMA:



CUÁNDO SE TOMA: ¡Cuando quieras! Son un desayuno de 10, una merienda nutritiva y una cena fácil y deliciosa. Tú decides.

notas

Puedes utilizar nuestros siropes para acompañar las tortitas, son salsas dulces de bajo aporte calórico, aptas para dietas cetogénicas.



IDEAS DE USO:

Tortitas clásicas low-carb: 2 cacitos + agua -> mezcla, cocina y listo. Tómalas con mantequilla, frutos secos o siropes sin azúcar. Esponjosas, saciantes y sin harinas ni azúcares.

Waffles keto crujientes: Misma mezcla, directo a la gofrera. Dorados por fuera, tiernos por dentro. Acompáñalos con crema de frutos secos o queso fresco + canela.

Mug-cake exprés al microondas: Mezcla 2 cdas + 1 huevo + 2 cdas de agua en una taza. Un bizcochito keto en 1 minuto. Perfecto para un antojo dulce, rápido y con extra de proteína.



FAQ'S:

¿Qué hay que añadir? ¡Solo agua! La mezcla ya lleva todo: harina de almendra, proteína, MCT, huevo en polvo... También puedes usar bebida vegetal sin azúcar si prefieres.

¿Cuántas tortitas salen por ración? Con 2 cacitos salen 2-3 tortitas medianas, o más si las haces tipo mini pancakes. Ajusta el tamaño a tu gusto.

¿Lleva harina o azúcar? Nada de cereales ni azúcar añadido. Harina de almendra + edulcorante suave. Perfectas para dulces o saladas.

¿Apto para celíacos e intolerantes? Sí. Sin gluten y con muy poca lactosa. Contiene ghee y suero, pero la mayoría de intolerantes lo toleran bien.

¿Solo para tortitas dulces? ¡No! Puedes hacer crepes salados o bases de "toast keto". Mezcla con sal, especias y rellena a tu gusto.

**¿NO SABES POR
DÓNDE EMPEZAR?**



Ver más >



Ver más >