

A glass of keto latte with a thick layer of foam on top. In the foreground, several cinnamon sticks are scattered on a surface. The background is dark, and there is a faint, stylized graphic of a tree branch with leaves and a DNA double helix on the right side.

Café keto latte

Esta bebida aumenta la quema de grasa, lo que conducirá a una pérdida de peso acelerada al realizar dieta cetogénica.

Otro beneficio es que brinda una sensación de plenitud o “estar lleno”, olvidándote de la lucha contra antojos poco saludables.

Además, quienes lo consumen con regularidad hablan de experimentar un impulso en la concentración mental y un aumento de la energía física, como resultado de la incorporación adecuada a la dieta Keto.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Porciones: 1

- **Ingredientes**

- 1 taza de extracto de café o 240 mL de café caliente, (puedes usar una cuchara de café soluble sin azúcar y una taza de agua caliente)
- 1 cucharada de aceite de coco virgen o MCT oil (triglicéridos de cadena media)
- 1 cucharada de mantequilla orgánica sin sal o ghee (opcional)
- 1 cucharada de colágeno (gelatina hidrolizada, opcional)
- ½ cucharadita de canela en polvo sin azúcar
- 5 cucharadas de leche de coco o almendras sin azúcar
- 3 gotas de stevia o 1 cucharadita de eritritol (opcional) o 1 cucharadita de monk fruit

- **Una porción aporta:**

- Calorías: 283
- Grasa total: 26.8 g
- Carbohidratos: 0.5 g
- Proteína: 9.8 g
- Fibra: 0.3 g
- Sodio: 76 mg

- **Equipo de producción:**

- Cuchara.
- Licuadora.
- Cuchara cafetera.
- Taza medidora.



Preparación:

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia suave y espumosa.

Nota:

esta receta sustituye a un desayuno. No es para tomarse durante todo el día como un café normal. En algunos casos lo utilizaremos para salir del ayuno.

Valor nutrimental

ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS POR 100 G	APORTE DE MINERALES POR 100 G
Aceite de coco	Vitamina B2 Vitamina B1 Vitamina K Vitamina A	Calcio Hierro Fósforo Potasio
Mantequilla	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina B12 Vitamina K	Calcio Fósforo
Leche de coco	Vitamina C Vitamina B1 Vitamina B3 Vitamina B6 Vitamina E	Calcio Selenio Hierro Fósforo Sodio

Referencia: Di Marco Diego. (2019). Sistema Di Marco. Editorial Urano.

