



RUNNERS

Huevos benedictinos keto

Recetarios Omnívoros



Liberata Salud[®]
www.liberatusalud.com

Durante el ayuno prolongado, el cuerpo primero utiliza sus reservas de glucógeno y luego las grasas como fuente de energía. En casos de déficit calórico extremo y prolongado, puede recurrir a las proteínas musculares. Para minimizar la pérdida de masa muscular, es clave consumir suficiente proteína y mantener una alimentación adecuada en las comidas fuera del ayuno.

Esta receta se puede cocinar en caso de practicar el ayuno intermitente.

Una buena fuente de proteína es el huevo. Cada huevo grande contiene 6-7 gramos de proteína, debido a este aporte, al comerlo se liberan hormonas de saciedad. La proteína también ayuda a conservar y desarrollar músculo, incluso mientras pierdes peso.

Tiempo de preparación:

25 minutos

Porciones:

2 porciones

Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
400 kcal	61 g	9 g	50 g	3 g

Ingredientes

-  3 cucharadas de harina de almendras (o sustituir con 1 cucharada de harina de coco)
-  1 cucharada de mantequilla, derretida
-  5 huevos grandes, más dos yemas
-  2 cucharadas de queso parmesano, rallado
-  1/2 cucharadita de polvo de hornear
-  1 cucharadita de jugo de limón sal y paprika, al gusto
-  1 cucharada de vinagre blanco
-  5 onzas de tocino canadiense (aproximadamente 4 rebanadas pequeñas)
-  1 cucharada de cebollín, picado

Equipo de producción

-  Cuchara
-  Recipiente o taza de vidrio
-  Cuchillo
-  Cacerola
-  Plato chico
-  Microondas

Preparación

1. Hacer pan: En una taza o plato para microondas, mezcla la harina de almendras, $\frac{1}{2}$ cucharada de mantequilla, 1 huevo, queso parmesano y polvo para hornear. Al microondas durante 75 a 90 segundos o hasta que esté firme. Pasa un cuchillo por el borde del pan y retíralo de la taza.

Cuando esté frío, córtalo en 4 rebanadas.

2. Prepara salsa holandesa: Llena el fondo de una olla o cacerola para baño María con 1 a 2 pulgadas de agua y hierva. Reduce el fuego a fuego lento. En la parte superior de un recipiente para baño María o de metal lo suficientemente grande como para colocarlo en una cacerola, bate dos yemas de huevo hasta que estén brillantes y de un color amarillo intenso. Agrega el jugo de limón y bate bien hasta que se incorpore. Coloca la olla o el tazón sobre agua hirviendo; agrega lentamente $\frac{1}{2}$ cucharada de mantequilla derretida, batiendo constantemente. Cuando la mezcla esté lo suficientemente espesa como para cubrir el dorso de una cuchara, retírala del fuego. Sazona con sal y pimentón y reserva.
3. Lleva a ebullición una olla llena con 3-4 pulgadas de agua. Reduce a fuego lento, luego agrega un poco de sal y vinagre al agua.
4. Rompe un huevo en un molde o plato pequeño. Usa una cuchara para remover el agua hirviendo en una olla, creando un remolino, luego vierte suavemente el huevo en el agua arremolinada.
5. Deja que el huevo se cocine durante 2-3 minutos, luego usa una cuchara ranurada para transferirlo a un plato forrado con toallas de papel. Repite con los 3 huevos restantes.
6. Fríe el tocino canadiense hasta que esté ligeramente dorado por ambos lados.
7. Para armar: cubre cada rebanada de pan, tocino y 1 huevo. Condimenta con sal y pimienta; vierte la salsa holandesa por encima.
Si la salsa holandesa se espesa demasiado, agrega poca agua y revuelve hasta que se pueda comer con una cuchara.

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de Vitaminas por 100 g	Aporte de Minerales por 100 g
Harina de almendra	Vitamina B Vitamina E	Calcio Hierro Fósforo Magnesio Zinc
Mantequilla	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina B12 Vitamina K	Calcio Fósforo
Huevo	Vitamina A Vitamina B7 Vitamina K Vitamina D Vitamina E	Zinc Selenio Hierro Fósforo Cobre
Queso parmesano	*	Calcio Fósforo Selenio Zinc
Vinagre blanco	Vitamina C	Potasio
Tocino	Vitamina B3 Vitamina B5 Vitamina B9	Fósforo Potasio Sodio

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
Vitamina A (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
Vitamina B3 (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
Vitamina B6 (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
Vitamina B7 (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
Vitamina B12 (Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
Vitamina D	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
Vitamina E	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
Vitamina K	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
Calcio	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
Hierro	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
Magnesio	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
Potasio	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
Zinc	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
Selenio	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
Fósforo	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.



RUNNERS



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com